೧೬೫

ಪ್ರಸಾರ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ

ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಕೆಲವು ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು

೧. ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ—ಎಸ್. ವಿ. ರಂಗಣ್ಣ
೨. ಹಂಪೆಯ ಹರಿಹರ—ಡಿ. ಎಲ್. ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್
೩. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ
೪. ಪಂಪ—ತೀ. ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ
೫. ಕರ್ಣಾಟಕ ಕಾದಂಬರಿ—ವಿ. ಸೀತಾರಾಮಯ್ಯ
೬. ಕಾಳಿದಾಸನ ಕಾವ್ಯಗಳು—ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರರಾವ್
೭. ಭಾಸ—ಡಾ. ಎಚ್. ಎಲ್. ಹರಿಯಪ್ಪ
೮. ಸರ್ವಜ್ಞಕವಿ—ಎ. ಆರ್. ಕೃಷ್ಣಶಾಸ್ತ್ರೀ
೯. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪ್ರಬಂಧಗಳು—ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್
೧೦. ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ—ಎಸ್. ವಿ. ಪರಮೇಶ್ವರಭಟ್ಟ
೧೧. ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ ವಾಣಿ—ಎಸ್. ವಿ. ರಂಗಣ್ಣ
೧೨. ನಯಸೇನ—ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯ
೧೩. ತೆಲುಗು ಚಾಟುಪದ್ಯಗಳು—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ
೧೪. ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ—ಎನ್. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್
೧೫. ಮುದ್ದಣ—ತ. ಸು. ಶಾಮರಾವ್
೧೬. ಜನಪದ ಮುಕ್ತಕಗಳು—ಎಚ್. ಎಂ. ಶಂಕರನಾರಾಯಣರಾವ್
೧೭. ಭಾಮಗೀತೆ—ಎಸ್. ವಿ. ಪರಮೇಶ್ವರಭಟ್ಟ
೧೮. ಮಹಾಭಾರತ—ಡಾ. ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
೧೯. ನೇಮಿಚಂದ್ರ—ಎನ್. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್
೨೦. ಶ್ರೀನಾಥ—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ
೨೧. ಷಡಕ್ಷರದೇವ—ದೇ. ಜವರೇಗೌಡ
೨೨. ಚಿತ್ರಾಂಗದಾ—ಉ. ಕಾ. ಸುಬ್ಬರಾಯಾಚಾರ್
೨೩. ಸಂಚಿಯ ಹೊನ್ನಮ್ಮ—ಎಚ್. ಎಂ. ಶಂಕರನಾರಾಯಣರಾವ್
೨೪. ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣ—ಉ. ಕಾ. ಸುಬ್ಬರಾಯಾಚಾರ್
೨೫. ಮಹಾಕವಿ ಬಾಣ—ಟಿ. ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
೨೬. ತುಳಸೀದಾಸ—ಡಾ. ಹಿರಣ್ಮಯ
೨೭. ವೇಮನ—ಕೆ. ವೆಂಕಟರಾಮಪ್ಪ
೨೮. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅನುಭಾವ ಸಾಹಿತ್ಯ—ಡಾ. ಎಚ್. ತಿಪ್ಪೇರುದ್ರಸ್ವಾಮಿ
೨೯. ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭು—ಡಾ. ಟಿ. ಜಿ. ಸಿದ್ಧಪ್ಪಾರಾಧ್ಯ

ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ-೨೭೫

ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



೧೯೯೭

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೯೭

೫,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು

ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಪತ್ರದ ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ : ೭೭೨ ; ೩೧-೧-೯೩

ಬೆಲೆ : ರೂ. ೨-೦೦

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಮಾಲಗತ್ತಿ,

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು-೫೭೦೦೦೬

ಮುದ್ರಕರು

ಡಾ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಕುಳೇನೂರ್

ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಮೈಸೂರು-೫೭೦೦೦೬

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಛಾನ್ಸಲರೂ ಆಳಿದ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರೂ ಆದ ಶ್ರೀ ನಾಲ್ವಡಿ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಅವರು ಮೊದಲನೆಯ 'ಸೆನೆಟ್' ಸಭೆಯ ಪ್ರಾರಂಭೋತ್ಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಮೊದಲನೆಯ 'ಕಾನ್ವೋಕೇಷನ್,' ಸಮಾರಂಭದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾ ನಿಲಯದ ವಿದ್ಯೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗದೆ ನಾಡಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ಪ್ರಸರಿಸಿ, ಉಚ್ಚ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಹೊಂದದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಹೃದಯ ವನ್ನು ಬೆಳಗಿ, ಸಮಷ್ಟಿಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಮಹದಾಶಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಆಶಯ ಇಂದು ಫಲದಾಯಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ನಾಡಿನ ಮೂಲೆಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಹಳ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಜನರು ಬಯಸಿದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷ ಗಳು ಪಾಠ ಹೇಳಿ ಮಿಗಿಲಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವ ಘನ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಜನರು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸರಳವೂ, ಸುಲಭಗ್ರಾಹ್ಯವೂ ಆದ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚುವುದರಲ್ಲೂ ಆನಂದವಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕ ವೃಂದದವರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ನೆಲಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆಯೇ ಇದ್ದು

ಕೊಂಡು, ಗಳಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಹೃದಯ ದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿ ತಾವೂ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಆನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹತ್ತಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ ದವರಿಗೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿದ್ಯೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿ, ನಾಡಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಸಮಾನತೆ ಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ : ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾ ನಿಲಯಕ್ಕೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ; ಜನರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಅವರ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ಅಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ವಿಶಾಲ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕದವರು ಈ ಹೊತ್ತಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು, ಓದಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಚ್ಚಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಜನರು ಆದರದಿಂದ ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಭೌತವಿಜ್ಞಾನ, ರಸಾಯನ ವಿಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಾಣಿವಿಜ್ಞಾನ, ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಾಹಿತ್ಯ

ಮತ್ತು ಕಲೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಇನ್ನೂರ ಅರವತ್ತನಾಲ್ಕು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ "ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು" ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ವಾಗಲೆಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಎಂ. ಮಾದಯ್ಯ
ಕುಲಪತಿಗಳು

ಪ್ರಕಾಶಕರ ಮಾತು

ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ಅನೇಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಐಹಿಕ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದ ಮನಸು ನಿರಾಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡ ೨೦ ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲುವಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಈ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶಾರೀರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತೀವ್ರವಾದವು. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ 'ಶಾಂತಿಯ ನೆಲೆ' ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಗರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಆಧುನೀಕರಣ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಎದುರಾಗುವುದೇ ಅಧಿಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಸ್ಥದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಈ ಪುಟ್ಟ ಹೊತ್ತಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು ಬೃಹದಾಕಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚಿಟಿಕೆ ಹೊಡೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ

ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಭಾಷೆ ತುಂಬ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ನಿರೂಪಣಾ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಥನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಓದುಗರನ್ನು ಮುಂದಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುವವರಿಗೆ ಈ ಕಿರು ಪುಸ್ತಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿದೆ. ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಂಥ ಶ್ರೇಷ್ಠಮಟ್ಟದ ವೈದ್ಯರು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು. ಅವರು ಈ ಪುಟ್ಟ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಚಾರ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರಳುತ್ತಿರುವ ೨೬೫ನೆಯ ಕುಸುಮ. ಎಂದಿನಂತೆ ಈ ಕೃತಿಯೂ ಓದುಗರ ಮನೆ, ಮನಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ. ಎಂ. ಮಾದಯ್ಯ ಅವರನ್ನು, ಕುಲಸಚಿವ ಪ್ರೊ. ವಿ. ಜಿ. ತಳವಾರ ಅವರನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನೆನೆಯುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಅಂದವಾಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅತಿ ವೇಗದಲ್ಲೂ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮುದ್ರಣಾಲಯದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಕುಳೇನೂರ್ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಹಾಯಕರಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಎಸ್. ಸಿದ್ದೇಗೌಡ ಅವರಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕ ನೆನಹುಗಳು.

ನಮ್ಮವರೇ ಆದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಪ್ರಭಾರ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಡಿ. ಕೆ. ಈರೇಗೌಡ ಅವರನ್ನು ಮತ್ತು ಬಳಗದವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೆನೆಯದಿರಲಾರೆ.

ಡಾ. ಅರವಿಂದ ಮಾಲಗತ್ತಿ
ನಿರ್ದೇಶಕ

ಅರಿಕೆ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೩೫ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಶಾರೀರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಈ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸಂಗತಿ ಅವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾದ ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಔಷಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಹಣ, ಶ್ರಮ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಹುಚ್ಚು ಅಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ ಅಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆ. ಕೆಲವು ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದವು–ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಉನ್ಮಾದ ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ತೀವ್ರಮಟ್ಟದವು–ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ, ಮೇನಿಯಾ, ಸನ್ನಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಅಧಿಕಾರಿವರ್ಗಕ್ಕೆ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಜನ–ಮನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ॥ ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಪರಿವಿಡಿ

೧. ಗುಣ ಕಾಣದ ನೋವು

"ಡಾಕ್ಟರೇ, ಈ ತಲೆನೋವು ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಎರಡು ಸಲ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಂದು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನೋವು ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣು ಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಭಾರವಾದ ಸಾಮಾನನ್ನು ಇಟ್ಟಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಮಾತ್ರೆ ತರಿಸಿ ನುಂಗುತ್ತೇನೆ. ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ನೋವು ತುಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ವಾಪಸ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಕಿವಿ ಮೂಗು ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್ ಆಯಿತು. ನಾಲ್ಕೈದು ಡಾಕ್ಟರಾದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತೆ ಎಂದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಔಷಧ ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ದುಡ್ಡು ದಂಡವಾಯಿತೇ ಹೊರತು, ನನ್ನ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಯಾರೋ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಎಂದರು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಈ ನೋವಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಮುಕ್ತಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ" ಎಂದರು ಮಲ್ಲಿಮ್ಮ. ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತಾರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬ.

"ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವು ಹೇಗಿದೆ ? ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೇಗಿದೆ ?" ಆಕೆಯ ಹಿಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿಗಳ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಡಾ. ಸ್ವಾಮಿ ಕೇಳಿದರು. "ನಾನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾಗೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ, ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷವಾಯಿತು ಡಾಕ್ಟರೇ. ಮನೆಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುವುದೇ

ಹನ್ನೊಂದು ಘಂಟೆಗೆ. ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಘಂಟೆವರೆಗೆ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಹೊರಳಾಡುವುದೇ ಕೆಲಸ. ಹಸಿವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದು. ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸಂಸಾರ ರಥ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕಲ್ಲ. ಕೈಲಿ ಆಗಲಿ ಆಗದೇ ಹೋಗಲಿ, ದುಡಿಯಲೇ ಬೇಕು. ಏಕೋ ಜೀವನವೇ ಬೇಡವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ" ಮಲ್ಲಮ್ಮನವರ ಧ್ವನಿ ಭಾರವಾಯಿತು. "ಏಕೆ ಮಲ್ಲಮ್ಮ, ಜೀವನವೇ ಬೇಸರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಏನಿದೆ ನಿಮಗೆ ? ಸಂಕೋಚಪಡದೇ ಹೇಳಿ".

"ಏನು ಹೇಳಲಿ ಡಾಕ್ಟರೆ. ನನಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ನಂಬುತ್ತೀರಾ ? ನನ್ನ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅವಸರವಾಗಿ, ನನಗೆ ಹದಿನೈದು ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೇ ತುಂಗಾ ಹುಟ್ಟಿದಳು. ಎರಡು ವರ್ಷದ ನಂತರ ನರ್ಮದಾ. ಐದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕೃಷ್ಣಾ. ನನ್ನವರಿಗೆ ಮೂರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ, ಅವರನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕೆಂಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ನೆನಪು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲ. ಅಜ್ಜ ನೂತದ್ದೆಲ್ಲಾ ಮೊಮ್ಮಗನ ಉಡಿದಾರಕ್ಕಾಯ್ತು ಅಂತ ಗಾದೆಯಂತೆ, ಇವರು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆಗೆ ನೇರ. ಏನನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರೂಪಾಯಿನ ಆಸ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಗಟ್ಟಳೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆ, ಉಂಗುರ, ವಾಚು, ಸ್ಕೂಟರು, ಹತ್ತೋ ಇಪ್ಪತ್ತೋ ತೊಲ ಬಂಗಾರ ಕೇಳುವ ಗಂಡುಗಳು, ಅವರ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಹೆಣ್ಣು ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿ ನುಂಗಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವಾಗ, ಬಡ ಕಂಬೇಲನ

ಮಕ್ಕಳಂತಿರುವ ತುಂಗಾ, ನರ್ಮದಾ, ಕೃಷ್ಣರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಯಾರು ಬರುತ್ತಾರೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿ. ಯೋಚಿಸಿದರೆ ತಲೆ ಸಿಡಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತಿಸಿ ಚಿಂತಿಸಿ ನಾನು ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದೇನೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನರೆಕೂದಲುಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇವರು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿವರನ್ನು ಗಂಡುಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸುವುದಾಗಲೀ. ಮದುವೆ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ದಾರಿ ಹುಡುಕುವುದಾಗಲೀ ಏನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ, ಬಿಡೇ ಇದು ನಿನ್ನ ನನ್ನ ಕಾಲವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕುರುಡರೇ, ಕುಂಟರೇ, ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಬರುತ್ತಾರೆ, ಮದುವೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದೇ ಎದ್ದು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಸಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡುವ ಜನ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ತುಂಗಳಿಗೆ ಹದಿನಾರು ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಈ ಚಿಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡದೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ನನಗೆ ತೋರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅತ್ತು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವುದು. ಆಗ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದು ನರಳಾಡುವುದು ನನ್ನ ಹಣೆಬರಹವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡರು.

* *

ಮಲ್ಲಮ್ಮ "ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ"ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ವಿಚಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದೇ ಮುಂದುವರೆದಾಗ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸಹಾಯಕನಾದಾಗ, ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಆವರಿಸುವ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ. ಶ್ರೀಮಂತ, ಬಡವ, ಹಳ್ಳಿಗ, ಪಟ್ಟಣಿಗ, ಹಿರಿಯ, ಕಿರಿಯ, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಎನ್ನದೇ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ

ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ, ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡಾ ಐದರಷ್ಟು ಮಂದಿ ನರಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ರೋಗಿಯಾಗಲೀ, ಮನೆಯವರಾಗಲೀ, ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯರಾಗಲೀ ಗುರುತಿಸದಿರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಲಿಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ತಲೆನೋವು, ಎದೆ/ಹೊಟ್ಟೆ/ ಕೈಕಾಲು/ಬೆನ್ನು ನೋವು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಆಯಾಸ, ಹಸಿವಿಲ್ಲ, ನಿದ್ರೆ ಬರದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ—ಇವೆಲ್ಲ ಯಾವುದೋ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮದ್ದು, ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್, ಸೂಜಿಮದ್ದು ಅಥವಾ ಇತರ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುಣ ಕಾಣದಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು, ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ಪದೇಪದೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

೧. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರ, ಸಮಾಧಾನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ದುಃಖ, ಅಳು ಬಂದಂತಾಗುವುದು.

೨. ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿದ್ದ, ಉಲ್ಲಾಸ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.

೩. ನಿರಾಶೆ, ಅಸಹಾಯಕತನ, ಕೀಳರಿಮೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ.

೪. ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಕಷ್ಟ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ.

೫. ಬದುಕು ಸಾಕೆನಿಸುವುದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾ: ಗಾಬರಿ, ಎದೆಡವಗುಟ್ಟುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಸಣ್ಣಗೆ ನಡುಗುವುದು, ವಿಪರೀತ ಬೆವರು, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮರೆವು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಃಖ, ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿರುವ ವಿಚಾರ/ಸಮಸ್ಯೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಹಣಕಾಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಿರಬಹುದು, ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದಾಗಿರಬಹುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ/ಬಯಕೆಯ ಏರುಪೇರು ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನತನ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನ ಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಆತನ ಮನೆಯವರು, ಗೆಳೆಯರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮಾತನಾಡಿ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಈ ವಿಚಾರ/ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತ ಹಿತಕರವಾದ ನಿಲುವು ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಆಸರೆ ಎಲ್ಲರಿಂದ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು 'ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕಗಳೆಂದರೆ ಇಮಿಪ್ರಮಿನ್, ಅಮಿಟ್ರಿಪ್ಟಲಿನ್, ಫ್ಲೂ ಆಕ್ಸೆಟಿನ್. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ೮ರಿಂದ ೧೨ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ, ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಥವಾ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಸಾಹಿತ್ಯರಚನೆ ಅಥವಾ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದುವುದು, ಸಂಗೀತ ಶ್ರವಣ ಅಥವಾ ಕಲಿಯುವುದು, ಚಿತ್ರ ರಚನೆ, ಕಸೂತಿ, ರಂಗೋಲಿ, ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅನುಕೂಲಕಾರಿ. ಸರಳ, ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಕಾಲ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ.

೨. ಅರ್ಥವಾಗದ ನಡವಳಿಕೆ

"ಡಾಕ್ಟರೇ, ಈತ ನನ್ನ ಮಗ. ನಾಗೇಂದ್ರ ಅಂತ ಹೆಸರು. ನಾವು ಸಾಲ ಸೋಲ ಮಾಡಿ, ಡೊನೇಶನ್ ಕೊಟ್ಟು ಎಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದೆವು. ಈತ ಬುದ್ಧಿವಂತ. ಅವಧಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೋರ್ಸ್ ಮುಗಿಸಿ, ಎಂಜನಿಯರ್ ಆಗ್ತಾನೆ. ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿ ನಾವು ಮಾಡಿರೋ ಸಾಲವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೀರಿಸ್ತಾನೆ. ನಮಗೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ತರ್ತಾನೆ ಅಂತ ನೂರೆಂಟು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಕಂಡೆವು. ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಫಸ್ಟ್‌ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ. ಎರಡನೇ ವರ್ಷದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗೋವಷ್ಟು ನಂಬರು ತೆಗೆದ. ಮೂರನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದ. ಅನಂತರ ಮೂರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಟ್ಟಿದ. ಫೇಲಾದ. ಈಗ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಬರೋಲ್ಲ. ಕಾಲೇಜು, ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಂದ್ರೆ ಸಿಡಿಸಿಡ ಅಂತಾನೆ. ಮನೇಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತಾಡೊಲ್ಲ, ಸ್ನಾನ, ಬಟ್ಟೆ ಬರೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಮಮತೆ ಇಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡ್ತಾನೆ. ಸ್ನಾನ ಅಂದರೆ ಮೈಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಚೊಂಬು ನೀರು ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಹೊರ ಬರ್ತಾನೆ. ಸೋಪು ಹಾಕೋ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಉಜ್ಜುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಮನೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದರೆ, ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ತಾನೆ. ಬಂದವರು ಹೋದ ಮೇಲೆ, ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ಬಾರೋ ಅಂತ ಹತ್ತುಸಲ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಈಚೆಗೆ ಬರ್ತಾನೆ. ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಗೋಡೆಮೇಲೆ ಇರೋ ಗೆರೆಯನ್ನೋ, ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿರೋ ಜೇಡವನ್ನೋ ನೋಡ್ತಾ, ನಗ್ತಾ ಇರ್ತಾನೆ. 'ಯಾಕೋ ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಆಡಿ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ

ಊರಿಸ್ತೀಯಾ ' ಅಂದರೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ' ನೋಡಪ್ಪಾ, ಆ ಗೋಡ
ಒಂದೆ ಎಪ್ಪೊಂದು ಜನ ಅವಿತುಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನ ಬೈತಿದ್ದಾರೆ
ನೀವು ಸುಮ್ನೆ ಇದ್ದೀರಲ್ಲಾ. ಅವರನ್ನು ಓಡಿಸಿ ಅಂತಾನೆ
ಗೋಡೆಯ ಹಿಂದೆ ಯಾರೂ ಇರೊಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ನ್ಯೂಸ
ಪೇಪರ್‌ನ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಂದು ನೋಡಿ ಈ ಪೇಪರ್‌ನೋರ
ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೋ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಬರೆಯೋದಿಕೆ
ಇವರಿಗೇನು ಅಧಿಕಾರ ಅಂತ ಹೋಗಿ ಕೇಳಿ ಅಂದ. ನಾನ
ಪೇಪರ್ ನೋಡಿದೆ. ಮಾಮೂಲು ಸುದ್ದಿ ಅಲ್ಲದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅವನ
ವಿಚಾರ ಏನೂ ಇರ್ಲಿಲ್ಲ; ಇರೋದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಡಾಕ್ಟರೇ
' ಅಲ್ಲವೋ ನಾಗೇಂದ್ರ ಏನು ನಿನ್ನ ಹುಚ್ಚಾಟ. ಎಲ್ಲಿ ತೋರಿಸು
ನಿನ್ನ ವಿಚಾರ ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಂಟಾಗಿದೆ ' ಎಂದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನ
ಹಾವಿನ ಚಿತ್ರವಿದ್ದ ಸಿನಿಮಾ ಜಾಹೀರಾತು ತೋರಿಸಿ, ನೋಡಿ
ನನ್ನ ಹಾವು ಅಂತ ಹೇಳಿ, ಹಾವಿನ ಚಿತ್ರ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನನ
ಕೊಲ್ತಾರಂತೆ. ಅವರು ಹೇಗೆ ಕೊಲ್ತಾರೆ ನಾನೂ ನೋಡ್ತೀ
ಅಂದ. ಹೀಗೆ ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಏನಾದರೂ ವಿಚಿತ
ಮಾತು ವಿಚಿತ್ರ ನಡೆವಳಿಕೆ, ಅಸಂಬದ್ಧ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವನಲ್ಲಿ
ನೋಡಿ, ಕೇಳಿ ನಮಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದ ಹಾಗೆ ಆಗಿದೆ. ಇದೇನ
ಹುಚ್ಚೋ, ಬೆಪ್ಪೋ, ಯಾವುದಾದರೂ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಯ ಕಾಟವೋ
ಅವನ ಗ್ರಹಗತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲವೋ ಒಂದೂ ತಿಳೀತಾ ಇಲ್ಲ. ಪೂಜೆ
ಪುನಸ್ಕಾರ, ಮಂತ್ರತಂತ್ರ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಡಿ ಆಯಿತು
ಇದುವರೆಗೆ ಅವನಿಕ್ಕಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು
ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಫಲ ಮಾತ್ರ ಸೊನ್ನೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ
ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೂ ಮುಗಿದುಹೋಗಲಿ ಅಂತ ಕರೆತಂದಿದ್ದೇನೆ. ಚೆನ್ನಾ
ಟೆಸ್ಟ್‌ಮಾಡಿ ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನರ ವ್ಯತ್ಯಾ

ವಾಗಿದೆಯಾ ನೋಡಿ ಔಷಧಿ. ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಖರ್ಚಾಗಲಿ, ಹೇಳಿ, ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವಾಗಲಿ ಹೊಂದಿಸಿತರ್ತೇನೆ. ಬೆಳೆದ ಮಗ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರೋದನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕರುಳು ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತೆ. ಅವನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪುಣ್ಯ ಕಟ್ಟಿ ಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದರು ಬ್ರಹ್ಮಯ್ಯ.

"ಅಂದರೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾಗೇಂದ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದೀಚೆಗೆ, ಇದು ಜಾಸ್ತಿ ಯಾಗಿದೆ ಅಂತ ಹೇಳ್ತೀರಾ?" ಎಂದು ಡಾ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿಚಾರಿಸಿದರು.

"ಹೌದು ಡಾಕ್ಟರೇ, ಬರ್‍ತಾ ಬರ್‍ತಾ, ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಡ್ತಾ ಇದೆಯೇ ಹೊರ್‍ತು, ಉತ್ತಮವಾಗ್ತಿಲ್ಲ. ಮೂರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪೈಲ್ವಾನ್ ತರಹ ಇದ್ದ. ಈಗ ನೋಡಿ, ನರಪೇತಲ ನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಕೆನ್ನೆಗಳು ಗುಳಿಬಿದ್ದಿವೆ".

"ಅವನ ನಿದ್ರೆ ಹೇಗಿದೆ ?"

"ಒಂದು ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತೋ, ನಿಂತೋ ಇರ್‍ತಾನೆ".

"ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ ? ಉದಾ: ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವೆಲ್ಲ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೀರಿ. ನಾಗೇಂದ್ರ ಆಗ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಹೇಳ್ತೀರಾ ?"

"ಕಲ್ಲು ಬೊಂಬೆ ಆದರೂ ಉತ್ತಮ ಡಾಕ್ಟರೇ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವೊಂದು ಭಾವನೇನೂ ಇರೋದಿಲ್ಲ".

* * *

ನಾಗೇಂದ್ರನಿಗೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೫ ರಿಂದ ೩೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ, ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಮಂದಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಮೂವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವು.

೧. ಆಲೋಚನೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ, ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಾಗವಾಗಿ, ಸುಲಲಿತವಾಗಿ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ, ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು (ಡೆಲೂಶನ್ಸ್) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಉದಾ ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಂಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂತಲೋ, ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಯಾರೋ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂತಲೋ, ತನ್ನ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಿವೆ ಎಂತಲೋ ಇರಬಹುದು.

೨. ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಉಚಿತವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ರೋಗಿ ಅಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

೩. ವಿಚಿತ್ರ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ರೋಗಿಗೆ ಸುತ್ತಾಮುತ್ತ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೂ, ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾತಾಡಿದಂತೆ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಹೀಗೆ ಮಾಡು, ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದು ಆಣತಿ ಕೊಡುವಂತೆ, ತನ್ನೆಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವರದಿ

ಮಾಡುವಂತೆ ತನಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ರೋಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಧ್ವನಿಗಳು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಳೆ ಅಥವಾ ದಿನವಿಡೀ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೈಮೇಲೆ ಏನೋ ಹರಿದಾಡಿದಂತೆ ಸ್ಪರ್ಶ, ಮೂಗಿಗೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವಾಸನೆಗಳು ರೋಗಿಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ : ರೋಗಿಯ ನಿದ್ರೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಏರು ಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಅಲಂಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನೋಡುವವರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯ ವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಕೊಳಕಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯ ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆಡೆ ಅಲೆದಾಡುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಮನೆಯವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇಸಮ ದೀರ್ಘಕಾಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶ ಗಳಲ್ಲಿ 'ಡೋಪಮಿನ್' ಎಂಬ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತುವಿನ ಕಾರ್ಯ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಜೀವವಾಹಿನಿಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಗೊಂದಲ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಔಷಧ, ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಉದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನೆರವಾ ತ್ತವೆ. ಔಷಧ ಕ್ಲೋರ್‌ಪ್ರೊಮಜಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ರೂಪದ ಪ್ಲೂಫೆನಜಿನ್ ಸೂಜಿ ಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು) ಲಭ್ಯವಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಔಷಧ ಸೇವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಎಂಟು-ಹತ ಬಾರಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತ ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ರೋಗಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆತನನ್ನು ಯಾವುದ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಆತನಿ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶವಿತ್ತು, ತನ್ನ ಕಾಲಮೇಲೆ ತಾನು ನಿಲ್ಲಲ ನೆರವಾಗುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿ ವಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿ ಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ.
೨. ಔಷಧೋಪಚಾರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಥವ ಇಲ್ಲವೇ.
೩. ಮನೆಯವರು, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಆತನನ್ನು ಪ್ರೀತಿವಿಶ್ವಾ ದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ.
೪. ಆತನಿಗೆ ಮಾಡಲು ಉದ್ಯೋಗವಿದೆಯೇ.

ನೆಸಪಿಡಿ. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ.

೩. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಅರಮನೆ

"ಡಾಕ್ಟರೇ ಇವನ ಹಾರಾಟವನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇನು ಮಾತು. ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ರೈಲು. ನಾನ್ ಸ್ಟಾಪ್ ಬಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ವೇಗ. ಆಕಾಶದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮಾತಿನ ಅರಮನೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಅವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಹೂಂ ಗುಂಡವಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಕತೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಕೈಲಿ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಲೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಸಲ, ಮುಂದಿನ ಎಲೆಕ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತೇನೆ. ಚುನಾಯಿತನಾಗಿ ಮಂತ್ರಿ, ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ, ಈ ಕಚಡಾ ರಾಜಕೀಯ ಯಾರಿಗೆಬೇಕು. ನಾನು ಧೀರೇಂದ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ಹಾಗೆ ಯೋಗಾಚಾರ್ಯನಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಾನೇ ವೀರಭದ್ರದೇವರು. ವೈರಿಗಳ ರುಂಡವನ್ನು ಚೆಂಡಾಡುವೆನು ಅಂತ ನಾಟಕದ ಸ್ಟೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಣಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಬಿಸಿನೆಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಪ್ಪತ್ತುಲಕ್ಷ ಬಂಡವಾಳ ಹಾಕಿದರೆ, ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಲವತ್ತುಲಕ್ಷ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಈ ದಿನವೇ ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾಳೆಯೇ ನನಗೆ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನವರು ಬಡ್ಡಿರಹಿತ ಸಾಲ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಯಾರಿಗೆ ನಗು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಅವನ ಮುಂದೆ ನಕ್ಕರೆ, ದೇವರೇ ಗತಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೈಯುತ್ತಾ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಮೊನ್ನೆ ನಮ್ಮ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಫ್ರೆಂಡ್ ಪೋಲೀಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಪೆಕ್ಟರ್ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಏನೋ ಬುರುಡೆ ಬಿಟ್ಟು, ಅವರ ಡ್ರೆಸ್ ಅನ್ನು ಮನೆಯವರಿಂದ ತೆಗೆದು

ಕೊಂಡು, ಫುಲ್‌ಡ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸ್‌ಸ್ಟೇಷನ್ನಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಎ
ಮೇಲೆ ರೋಪ್ ಹಾಕಿದ್ದಾನೆ. ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಪೆಕ್ಟರ್ ನವ
ಗೊತ್ತಿರುವರಾದ್ದರಿಂದ, ಕಂಬಿ ಎಣಿಸದೆ, ಪಾರಾಗಿ ಬಂದ.
ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕೆರೆದು ಜಗಳವಾಡಿ ಬರುತ್ತಾನೆ.
ತಾಲ್ಲೂಕು ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗಿ, ನೀವೆಲ್ಲ ಲಂಚಕೋರರ
ದುಡ್ಡಿಲ್ಲದೆ ಬಡವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ದುಡ
ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾಯಿಗಳ ಹಾಗೆ ಪಾದ ನೆಕ್ಕುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನೆ
ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಿ ಅಂಡಮಾನ್ ದ್ವೀಪಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇ
ಎಂದು ಕೂಗಾಡಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಕಾದು ಬಂದಿದ್ದಾ
ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಸಾರ್. ಟೂ–ಇನ್–ಒ
ಸೆಟ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲರ ನಿದ್ರೆ ಕೆಡಿಸುತ್ತಾ
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲಿ 'ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ವಿಂಡ್ಸರ್ ಮೇನರ್, ಅಶೋಕ, ಹಾಲಿಡೇ ಇನ್‌ನ
ಮಾಡುವಂತಹ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ನಮ್ಮ ತಾ
ತಂಗಿಯರಿಗೆ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಅವನ
ಫೈವ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಲೆವೆಲ್‌ನಲ್ಲೇ ಆಗಬೇಕು. ನಮ್ಮದು ಮಧ್ಯಮ ವ
ಡಾಕ್ಟರೇ. ಹೊಟ್ಟೆಬಟ್ಟೆಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲವಾದರ
ದುಂದು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಣವಿಲ್ಲ. ಇವನ ಸಂಬ
ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡೂವರೆ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ. ಸುಮಾರು ಆ
ಸಾವಿರ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಡ
ಮಾಡಿ ಉಡಾಯಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಇವನ ಹೆಂಡತಿ
ಡೆಲಿವರಿ ಆಗಬೇಕು. ಈಗ ಸಾಲ ಮಾಡದೇ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲ. ಏಕ
ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದೆ, ಹಣಕ್ಕೇನು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ ಎಂದರೆ,
ಯೋಚನೆ ಅಣ್ಣಾ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೆಗಡೆಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ಹ

ಸಾವಿರ ಕೊಟ್ಟರಿ ಅಂತ. ಕೊಟ್ಟೇ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಮಗೆ ನಗಬೇಕೋ, ಅಳಬೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಎಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಡಾಕ್ಟರೇ?" ಎಂದರು ರಘು ರಾಮಯ್ಯ.

'ಇದು ಎಷ್ಟನೇ ಸಲ ನಿಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಾಂತ ಈ ರೀತಿ ಆಡುತ್ತಿರುವುದು ಎಂದು ಡಾ. ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದು ನಾಲ್ಕನೇ ಸಲ ಡಾಕ್ಟರೆ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಈ ರೀತಿ ಹಾರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ತಾನಾಯಿತು ತನ್ನ ಕೆಲಸವಾಯಿತು. ಹಣದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುತುವರ್ಜಿ. ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ಸಲವಾದರೂ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಮಾತೇ ಬೇರೆ.

'ಏನು ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಾಂತ್, ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ ? ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಲ್ಲ ಏನು ಸಮಾಚಾರ ?' ಆಗ ತಾನೇ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಳ ಬಂದಾತನನ್ನು ಡಾ. ಸ್ವಾಮಿ ಕೇಳಿದರು.

'ನೀವೆಲ್ಲ ಹೇಗಿದ್ದೀರಾ ಅಂತ ನೋಡಿ ಹೋಗೋಣ ಅಂತ ಬಂದೆ ಡಾಕ್ಟರ್. I am 100 % alright. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ನನ್ನದು. I am on top of the world. ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಹೇಳಿ. ನಮ್ಮ ವೆಂಕಟರಾಮನ್‌ರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕೊಡಿಸೋಣ' ಎಂದು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತ.

'ಯಾರು ನಿಮ್ಮ ವೆಂಕಟರಾಮನ್?'

'ಅಯ್ಯೋ, ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟೂಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇ. ಜನರಲ್ ನಾಲೆಡ ಜೀರೋ. ಡಾಕ್ಟರುಗಳೇ ಅಷ್ಟು ಬಿಡ್ಡೂಗಳು! ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ವೆಂಕಟರಾಮನ್ ನನಗೆ ಆಪ್ತ ಗೆಳೆಯರು, ತಿಳಿಯಿರಿ

'ಹೌದಾ. ಸಂತೋಷ. ನನಗೇನೂ ಬೇಡ. ನೀವು ಕೆಲಸ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲವಂತೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರಿ?'

'ಆ ಜುಜುಬಿ ಕೆಲಸ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು ಡಾಕ್ಟರ್. ಎರಡೂವ ಸಾವಿರ, ಸಂಬಳಾನಾ ಅದು. ವಿಂಡ್ಸರ್ ಮೇನರ್‌ಗೆ ಹೋದ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸಾಲೋದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಡೆಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಸಿನೋ ಒಂದನ್ನು ಓಪನ್ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತಿದೀನಿ. ಪ್ರೈಮ ಮಿನಿಸ್ಟರ್, ಹೋಂಮಿನಿಸ್ಟರ್ ಎಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರ ಒಟ್ಟು ಬಂಡವಾಳ ಎಷ್ಟು ಗೊತ್ತೇ. ಎರಡು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಇಂಡಿಯಾಗೆ ಬರೋ ಫಾರಿನರ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಕ್ಯಾಸಿನೋ ಬರ್ತಾರೆ. ಹಣದ ಸುರಿಮಳೆ ಆಗುತ್ತೆ. ನನ್ನ ಕ್ಯಾಸಿನೋದ ನಿಮಗೊಂದು ಕೆಲಸ ಕೊಡ್ತೇನೆ. ಹೆಲ್ತ್‌ಕ್ಲಬ್‌ನ ಮೆಡಿಕಲ ಆಫೀಸರ್ ನೀವೆ. ಸಂಬಳ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ. ಬಂದು ಬಿ ಡಾಕ್ಟರೇ. ಅಯ್ಯೋ, ನನಗೆ ಈಗ ಟೈಮಿಲ್ಲ, ಎನ್.ಟಿ. ರಾಮರಾವ ರಿಂದ ಫೋನ್‌ಕಾಲ್ ಬರಬೇಕು. ನಾನು ಬರ್ತೀನಿ ಡಾಕ್ಟರೇ'.

ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಾಂತ 'ಮೇನಿಯಾ' ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನ ಅವಧಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಬರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದ ಎರಡರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರಬಹುದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ,

೧. ವಿಪರೀತ ಮಾತು.

೨. ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ.

೩. ವಿನಾಃಕಾರಣ ಖುಷಿ ಅಥವಾ ಕೋಪ
೪. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿರಂಜಿತ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಗಳು
೫. ವಿಪರೀತ ಧಾರಾಳತನ.

ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳದೆ ಸದಾ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲರಿಗೆ ತೊಡಕಾಗುತ್ತಾ, ತಾನೇ ಸರಿ ಎಂದು ಬೀಗುತ್ತಾ ಓಡಾಡು ತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ, ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೂ ಪರಿಚಿತರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಿದರೆ, ನಂಬದಿದ್ದರೆ, ಸಿಟ್ಟುಗೊಂಡು ಹಿಂಸಾಚಾರ ದಲ್ಲೂ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮೇನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಜಿಮದ್ದನ್ನು (ಕ್ಲೋರ್ ಪ್ರೊಮಜಿನ್ / ಹ್ಯಾಲೋಪರಿಡಾಲ್) ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪದ ಕೇಸಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗ ಬಹುದು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸದೆ. ಆತನೊಂದಿಗೆ ವಾದಿಸದೆ, ಶಾಂತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗ ಉಲ್ಬಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿ ತನಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರೋಗಿ ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಸ

ಬಹುದು. ಮೇನಿಯಾ ಪದೇಪದೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ
ಬರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಲಿಥಿಯ
ಲವಣದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಲಿವರ್, ಹೃದಯ
ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇ
(ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ) ಲಿಥಿಯು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗ
ತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ
ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾರ್ಬಮಜೆಪಿನ್, ಸೋಡಿಯುಂವಾಲ್‌ಪ್ರೋಯೇಟ್ ಔಷಧ
ಕೂಡ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿ, ಮೇನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಂತರ ಖಿನ್ನ
ಕಾಯಿಲೆಗೂ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ ವೈದ್ಯ
ಸಲಹೆ ಸಹಾಯ ಇವರಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

೪. ಭೂತಚೇಷ್ಟೆ

"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಈಕೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ. ಖೈರುನ್ನೀಸಾ ಅಂತ ಹೆಸರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಂತ ಅಳೋದಿಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡ್ತಾಳೆ. ಏನು ಎತ್ತ ಅಂತ ಕೇಳೋದರ ಒಳಗೆ, ನಮ್ಮಕಡೆ ಜ್ಞಾನವೇ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಯೋದಿಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತೆ. ಕೈಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆನೆಲ್ಲಾ ಹಿಸುಕಿಕೊಳ್ತಾಳೆ. ನರಳ್ತಾಳೆ. ಉಸಿರು ಬೇಗ ಬೇಗ ಆಡತ್ತೆ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಈ ರೀತಿ ಆದ ಮೇಲೆ ನೀರು, ನೀರು ಕೊಡಿ ಅಂತ ಕೇಳ್ತಾಳೆ. ಕೊಟ್ಟಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಆಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಕಡೆ ಜ್ಞಾನ ಬರುತ್ತೆ. ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಉಸಿರುಬಿಟ್ಟು ನನಗೇನಾಯ್ತು ? ನೀವೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಏಕೆ ಸೇರಿದ್ದೀರಿ ? ಅಂತ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಕೇಳ್ತಾಳೆ. ಆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾಯ್ತು ಅಂತ ಅವಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಜ್ಞಾಪಕವಿರೊಲ್ಲ" ಎಂದ ಆಕೆಯ ಗಂಡ.

"ಆಗ ಆಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳ್ತಾಳ್ಯೇ? ಕೈ ಕಾಲು ಅದುರುತ್ತದೆಯೋ?"

"ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರೇ. ಇದು ಬರೋದು ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೊ ಏನೋ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಂತಿದ್ದಹಾಗೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ತಾಳೆ. ಇದು ವರೆಗೆ ಒಂದು ಸಲವೂ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಮಲಗೋವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಕೈಕಾಲು ಅದುರೋದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹಿಸುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ."

"ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗಲೀ, ನಾಲಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾಗಲೀ ಉಂಟೆ ?"

"ಇಲ್ಲ ಸಾರ್, ಆ ರೀತಿ ಯಾವೊತ್ತೂ ಆಗಿಲ್ಲ."

"ಇದು ಎಷ್ಟು ದಿವಸಗಳಿಂದ ಇದೆ?"

"ಈ ರೀತಿ ಬರೋದಿಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಗಿ ಆರುತಿಂಗಳಾಯ್ತು ಸಾರ್. ಮೊದಲು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಹುಣ್ಣಿಮೆಗೆ ಬರೋದು ಈ ವಾರದಿಂದ, ಪ್ರತಿದಿನ, ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಬರ್ತಾ ಇದೆ ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದೆವು. ಇದುವರೆಗೆ ಅವರಿವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದೆವು. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಲಿಲ್ಲ".

"ಬೇರೆಯವರು ಏನು ಹೇಳ್ತಾರೆ? ಏನೇನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ?"

"ಮಾಮೂಲಿ ಇದೆಯಲ್ಲಾ ಸಾರ್. ಇದು ಭೂತಚೇಷ್ಟೆ ಅಂತಾರೆ ಜನ. ಯಾವುದೋ ದೆವ್ವ ಇವಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಡ್ತಾ ಇದೆ ಎಂದು ನಾಲ್ಕಾರು ಮಂದಿ ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳನ್ನು ಕರೆದು ಪೂಜೆ ಹಾಕ್ಸಿದೆವು. ನಮ್ಮ ದರ್ಗಾಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡುಹೋದೆವು. ಈ ದೆವ್ವ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ್ರೆ ಸಾಕು ಅಂತ ನಿಮ್ಮ ಜನದ ಆಂಜನೇಯನ ಗುಡಿಗೂ ಕರೆದು ಕೊಂಡುಹೋದೆವು. ಇದು ಬರೋದು ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಇದೇನು ಭೂತಚೇಷ್ಟೆಯೋ, ಕಾಯಿಲೆಯೋ ಒಂದೂ ತಿಳೀತಾ ಇಲ್ಲ. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇದ್ದರೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಯಾರೋ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದೆವು. ನೀವೇ ನೋಡಿ, ವಾಸಿಮಾಡ ಬೇಕು ಸಾರ್" ಎಂದ ಅಬ್ದುಲ್ಲ.

"ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವು ಎಲ್ಲ ಹೇಗಿದೆ? ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆಯೇ?"

"ನಿದ್ರೆ, ಊಟ ತಿಂಡಿ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಸಾರ್. ಈ ರೀತಿ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿದ ದಿನ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ, ಸುಸ್ತು ಅಂತ ಮಲಗಿರ್ತಾಳೆ. ಆಮೇಲೆ ಎದ್ದು ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಇನ್ಯಾರು ಮಾಡ್ತಾರೆ? ನಾನು, ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯ ಮಾಡ್ತೇವೆ."

"ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ ನಿಮಗೆ?"

"ನಮ್ಮದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಸಾರ ಸಾರ್. ಅಲ್ಲಾ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಬೇಡ ಅನ್ನೋದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಾ. ಮೂರು ಗಂಡು, ನಾಲ್ಕು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿವೆ."

"ಏನು ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?"

"ಟೈಲರ್ ಕೆಲಸ ಸಾರ್. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿವರೆಗೆ ದುಡಿದರೆ ಒಂಭತ್ತು ಜನರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುತ್ತೆ. ಅಲ್ಲಾನ ದಯೆ, ಇದುವರೆಗೆ ಉಪವಾಸ ಇರಬೇಕಾದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿಲ್ಲ."

"ಏನಮ್ಮಾ ಖೈರುನ್ನೀಸಾ, ಏನು ತೊಂದರೆ ನಿಮಗೆ? ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪುತ್ತದಂತಲ್ಲಾ, ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಹೇಳ್ತೀರಾ ?"

"ನನಗೇನೂ ಗೊತ್ತಾಗೋದಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಶುರೂನಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೇ ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ತರ ನೋವು, ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ. ಆಗ ಕೂತುಕೊಂಡುಬಿಡ್ತೇನೆ. ಆಮೇಲೆ ಏನೇನಾಗುತ್ತೆ ಅನ್ನೋದು ನನಗೆ ಜ್ಞಾಪಕವಿರೋಲ್ಲ. ಇವರೆಲ್ಲ ಏನೇನೋ ಹೇಳ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ."

"ಹಾಗಾದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಶುರುಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

ಬರೋದು ಇತ್ಯಾದಿ, ಹಾಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಬಂದೇ ಬಿಡುತ್ತೆ. ನಾನು ಆಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ ಕೊಡಬಹುದು"

"ಹೌದೇ ಡಾಕ್ಟರೇ ?"

"ಖಂಡಿತ. ಎಲ್ಲಿ ಶುರೂಮಾಡಿ" ಎಂದು ಡಾ. ಸ್ವಾಮಿ ಬಲವಾದ ಮನೋ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಕೈರುನ್ನಿಸಾಳಿಗೆ 'ಅಟ್ಯಾಕ್' ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡವು. ನರಳಿಕೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಸುಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುಮಾಡಿದಳು. ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಾ, ಬೇಗ ಬೇಗ ಉಸಿರಾಡಿದಳು. ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ನೀರು, ನೀರು ಕೊಡಿ ಎಂದಳು. ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅದನ್ನು ಗಟಗಟನೆ ಕುಡಿದು, ಕಣ್ಣುಬಿಟ್ಟಳು. ಈಗ 'ನಿನಗೆ ಏನಾಗಿತ್ತು' ಎಂದಾಗ, ನನಗೇನಾಗಿದೆ, ಸರಿಯಾಗೇ ಇದ್ದೇನಲ್ಲ. ನನಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದಳು.

* *

ಕೈರುನ್ನೀಸಾ ಉನ್ಮಾದ ಮನೋಬೇನೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಉನ್ಮಾದ ಮನೋಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಾಡುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ನೋವು ಅಥವಾ ಕ್ಲೇಶ, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉನ್ಮಾದ ಮನೋಬೇನೆಯ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಜನ್ಯ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ, ರೋಗಿ ರೋಗಿಯಂತೆ ಬೇಕೆಂತಲೇ ನಾಟಕವಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ರೋಗಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ, ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನ

ಆಣತಿಯಂತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಕೆಳ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ನೋವುಗಳನ್ನು, ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಇತರರಿಂದ ಉದಾಸೀನ ಹಾಗೂ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಇವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉನ್ಮಾದ ಮನೋಬೇನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಉನ್ಮಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಅದುರುವುದು. ಮಾತು ನಿಂತುಹೋಗುವುದು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಕೈಕಾಲು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದು, ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಗೀಡಾದಂತೆ ಅರಚಿ, ಓಡಾಡಿ, ಒದ್ದಾಡುವುದು, ಮೈಮೇಲೆ ದೆವ್ವ ದೇವರು ಬಂದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು, ನೆನಪು ಅಳಿಸಿಹೋಗುವುದು, ತನ್ನತನವನ್ನು ಮರೆತು ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಉನ್ಮಾದ ರೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ದಿಢೀರನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ನಂತರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಜನ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರುವುದು (ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಖಂಡಿತ ಬರುವುದಿಲ್ಲ). ಪ್ರತಿಸಲ ಬಂದಾಗ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು. ರೋಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ/ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಾಗಲೀ, ಮಂತ್ರವಾದಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಬಲವಾದ ಮನೋಸೂಚನೆ ಇತ್ತಾಗ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉನ್ಮಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಬಲವಾದ ಮನೋಸೂಚನೆ (Suggestion) ಯಿಂದ (ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆ/ಸೂಜಿಮದ್ದು

ಕೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ತಾಯಿತ, ಪೂಜೆಪುನಸ್ಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಂಪ್ರ
ದಾಯಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ) ತೆಗೆದು ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು
ಮಾಡಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ರೋಗ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು
ತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಮನದ
ಅಂತರಾಳದ ನೋವು, ನಷ್ಟ, ಕೋಪತಾಪಗಳನ್ನು, ಆಸೆ, ನಿರಾ
ಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಹಾಗು
ರೋಗಿ ಸಂತೋಷ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು
ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ, ಗೌರವ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ
ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರೀತಿಯಿಂದ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸು
ವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಪರಿಸರ, ಸಂಬಂಧ
ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಟು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೈರುನ್ನೀಸಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಇತಿಮಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ
ಆಕೆಯ ಸಂಸಾರ. ಮಕ್ಕಳು ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ವರ ಎಂದು
ಹೇಳುತ್ತಾ, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಗಂಡ ಒಪ್ಪುತ್ತಿರ
ಲಿಲ್ಲ. ಏಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊತ್ತು, ಹೆತ್ತು ಸಾಕುತ್ತಾ ಹೈರಾಣ
ವಾಗಿದ್ದಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ನೆಪದಿಂದಲಾದರೂ ಗಂಡನನ್ನು
ದೂರವಿಟ್ಟು, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು
ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು !

೫. ಆಲೋಚನೆಗಳ ಕಾಟ

'ಡಾಕ್ಟರೇ, ಈ ಕಾಟವನ್ನು ನಾನು ಸಹಿಸಲಾರೆ. ನಾನು ಪಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಭಯ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಕಳೆಯುವುದೂ ನನಗೆ ದುಸ್ತರವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲೂ ನನಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಸಾವೇ ನನಗೆ ಗತಿ' ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದ ಶಶಿಕಿರಣ್.

'ಏನು ಕಾಟ? ಯಾರ ಕಾಟ ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?'

'ಬೇಡದ ಯೋಚನೆಗಳ ಕಾಟ ಡಾಕ್ಟರೇ, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಯೋಚನೆ ಬಂದರೆ ಅದು ಕೆಟ್ಟು ಹೋದ ಗ್ರಾಮಾಫೋನ್ ರಿಕಾರ್ಡಿನಂತೆ, ಹೇಳಿದ್ದೇ ಹೇಳೋ ಕಿಸಬಾಯಿ ದಾಸನಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ.'

'ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಾ?'

'ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ, ಚಾಕುವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಆ ಚಾಕುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನು ಚುಚ್ಚಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬರಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇನೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಬರುತ್ತೇನೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಅದರ ಕತ್ತು ಹಿಚುಕಿ ಕೊಲ್ಲಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿ ಗೀರಿ ಉರಿಯುಬಲ್ಲಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕ

ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ, ಸುಂದ
ವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಹಾಳು ಮಾ
ಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಬಸ್ ಅಥವಾ ರೈಲಿನ
ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದು ಕೆಳಗೆ ಬೀ
ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ಸುಂದ
ಯುವತಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅವಳನ್ನು ರೇಪ್ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇ
ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟ, ಅಸಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾ
ಆಲೋಚನೆಗಳು.'

'ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾ
ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ ?'

'ಹೌದು ಸಾರ್. ಈ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಇಚ್ಛೆ
ಯಿಂದ ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ? ಕೆಲವು ರೌಡಿಗಳು, ಅತಿ
ಕೆಟ್ಟ ಮನುಷ್ಯರು ಮಾಡಬಹುದೇನೋ ನಾನೊಬ್ಬ
ಸಂಭಾವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಡಾಕ್ಟರೇ. ನನ್ನದು ಮರ್ಯಾದಸ್ಥ ಮನೆತನ
ನನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕೇಡು ಬಗೆದವರಲ್ಲ. ಒಂದು
ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲ. ಧರ್ಮಭೀರುಗಳು. ತಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆ
ತಕ್ಕಷ್ಟು ದಾನಧರ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೇಕೆ ಈ
ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.'

'ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಅವು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು
ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಾ?'

'ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ ಡಾಕ್ಟರೇ. ಹಲ್ಲುಮುಡಿ
ಕಚ್ಚಿ, ಬೇಡ, ಬೇಡ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿ
ಹಿಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಬೇರೆ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಹಿತಕರವಾದ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು

ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತೊಡಗುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಬೇಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುವುದು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ'.

'ಆಗ ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?'

'ಬಹಳ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ ಡಾಕ್ಟರೇ. ಎಲ್ಲಿ ನಾನು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇನೋ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನನಗೆ ಬರುತ್ತವಲ್ಲ ಎಂದು ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕೇ ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ, ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅತ್ತಿದ್ದೇನೆ.'

'ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆಯೇ?'

'ಜಾಸ್ತಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ, ನನ್ನ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಸಾರ್. ಈ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಇಷ್ಟರೊಳಗೆ ಮೇನೇಜರ್ ಆಗಬೇಕಿತ್ತು. ಸೆಕ್ಷನ್ ಆಫೀಸರ್ ಆಗೇ ಉಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಇಷ್ಟೊಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತರಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ, ಪ್ರಮೋಶನ್ ಪಡೆದು, ಮುಂದುವರೆಯಲು ಆಸೆ ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ನನ್ನ ಬಾಸ್ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಏನು ಉತ್ತರ ಹೇಳಲಿ, ನೀವೇ ಹೇಳಿ.'

'ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ ಹೇಗಿದೆ?'

'ಅವೂ ಅಷ್ಟೆಕಷ್ಟೆ, ಸಾರ್. ಏನಾದರೂ ಸಂಜೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಗೆ ಬೇಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಶುರುವಾಯಿತೋ, ರಾತ್ರಿ ೧೨ರವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂತೋಷಪಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಊಟ

ಮಾಡಿ ಖಿಂಷಿಪಟ್ಟು ಬಹುಶಃ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾಗಿ ಹೋಯಿ
ಊಟದ ವೇಳೆ ಬಂದಿತು ಅಂತ ಏನೋ ಒಂದಿಷ್ಟು ತಿನ್ನು
ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. 'ಏಕೋ, ಹೀಗೆ ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ
ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೋ ನಿನಗೆ ? ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗ, ಕೈ ತುಂ
ಸಂಬಳ ಬರುತ್ತೆ, ಕಾಡುವ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಏ
ಗುನುಗು?' ಎಂದು ಸ್ನೇಹಿತರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಹೌದು, ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್
ಗಿದೆ. ಏಕಿನ್ನೂ ನೀವು ಮದುವೆ ಆಗಿಲ್ಲ? ಕುಟುಂಬ
ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಇವೆಯೇ? ತಮ್ಮ, ತಂಗಿಯ
ಇದ್ದಾರೆಯೋ?'

'ಯಾವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಸಾರ್. ನನ್ನ ಅಕ್ಕ, ಅ
ಇಬ್ಬರೂ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ತಂಗಿಗೆ ವರ ಗೊತ್ತಾಗಿ
ನನ್ನ ತಂದೆ ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕುಟುಂಬ
ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತಾವೇ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಳ
ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಕಾಟದಲ್ಲಿ ನಾನ
ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ
ಮದುವೆಯಾದರೆ, ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದೀತೋ
ಎಂಬ ಭಯ ಅಥವಾ ನನಗೆ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಆಗಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಪಾ
ನನ್ನ ಕೈಹಿಡಿಯುವ ಹುಡುಗಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದಂತಲ್ಲವ
ಎನಿಸಿ, ಮದುವೆ ಆಗದೇ ಉಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಒಬ್ಬ ಗರ್ಲ್
ಫ್ರೆಂಡ್ ಇದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತು
ಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನೇ ಗ್ರೀನ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ
ಆಕೆ ನಮ್ಮ ಜಾತಿಯವಳೇ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹಿರಿಯರಿಂದ ಯಾ

ಅಡ್ಡಿಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷಪಡುವ ಭಾಗ್ಯ ನನಗಿಲ್ಲ."

* * *

ಶಶಿಕಿರಣ 'ಗೀಳು ಮನೋಬೇನೆ' (ಅಬ್ಸೆಸಿವ್ ನ್ಯೂರೋಸಿಸ್) ಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆ, ಚಿತ್ರ, ವಿಚಾರ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಪದೇಪದೇ ಬರುವುದು, ಇವು ಅರ್ಥಹೀನ, ಅಸಂಬದ್ಧ, ತನ್ನವಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನ್ನು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಗದಿರುವುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆ, ಭಯ, ಬೇಸರ, ದುಃಖವಾಗುವುದು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು ಈ ಮನೋಬೇನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಬರುವ ಈ ಬೇನೆ ಸ್ತ್ರೀ–ಪುರುಷರಿಬ್ಬರನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬೇನೆ ಏತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇನ್ನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಇದು ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಮನದಾಳದ ದ್ವಂದ್ವ, ಕ್ಲೇಶಗಳು, ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಲಲಾಟ ಭಾಗದ ನರವಾಹಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಪ ಬರುವುದು ಈ ಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬೊಂದು ವಾದವೂ ಇದೆ. ಕೈ ಕೊಳೆಯಾಗಿದೆ ಎನಿಸುವುದು, ನೀರು ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು, ಬಾಗಿಲಿನ ಚಿಲಕವನ್ನು ಹಾಕಿಲ್ಲ, ದುಡ್ಡು ಸರಿಯಾಗಿ ಎಣಿಸಿದೆನೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ವಿಚ್ಚನ್ನು ಆರಿಸಿದೆನೇ, ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡಿದೆನೇ, ಮನೆ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿದೆಯೇ, ಬಟ್ಟೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿದೆಯೇ, ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ

ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆಯೇ–ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಗೀಳು ಬೇನೆ
ಆಲೋಚನೆಗಳು. ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು, ವಿರಾಮ ಚಿಕಿ
(ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್) ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರ
ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈ ಬೇನೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡ
ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು ಕೆಲವ
ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು, ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಕೊನೇ ಅಸ್ತ್ರವಾ
ಜಗತ್ತಿನ ಕೆಲವೆಡೆ, ಮಿದುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲಾ
ತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದ
ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲಾನಂತರ ತನಗೆ ತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಗುವುದ
ಆಗಬಹುದು. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿಮಾಡಿಕೊಂಡ
ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿ
ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸವೆತ

"ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡಪ್ಪನವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತಾಡಬೇಕಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರೇ" ಸಂಕೋಚಪಡುತ್ತಾ ನುಡಿದ ಬಸವರಾಜ.

"ಸಂಕೋಚವೇಕೆ ಬಸವರಾಜ್ ಹೇಳಿ, ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ಎಂದರೆ ಶಿವಶಂಕರಯ್ಯನವರಲ್ಲವೇ ?"

"ಹೌದು ಡಾಕ್ಟರೇ, ನೀವು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ಬಹಳ ದರ್ಪದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಒಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವರಲ್ಲ. ಒಂದು ಏಟು ಎರಡು ತುಂಡು ಎನ್ನುವಂತೆ ನೇರವಾದ, ನಿಖರವಾದ ವ್ಯವಹಾರ. ಮೋಸ, ವಂಚನೆ ಎಂದರೆ ಸಿಡಿದು ಬೀಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತೂಗಿ ನೋಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಚುರುಕು. ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಲು ನಾವು ಪೆನ್ನು, ಕಾಗದ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತರೆ, ಅವರು ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕು, ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಆಡಿಸುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಬಾಯಲ್ಲೇ ಲೆಕ್ಕ ಹೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಅದರೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು 'ಸರಿ, ಈ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಿ' ಎಂದಮೇಲೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಆ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಲಾಭವಲ್ಲದೆ ಎಂದೂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನಿಖರವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮೃದು ಹೃದಯಿ. ಮಕ್ಕಳಂತಹ ಮನಸ್ಸು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೌರವ, ಪ್ರೀತಿ. ಆದರೆ, ಅಂಥವರನ್ನು ನೀವು ಈಗ ನೋಡಿದರೆ, ಆಶ್ಚರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ದುಃಖ

ಪಡುತ್ತೀರಿ. ಪರಿಚಯುದವರನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವುದಿ
ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಮಾತನಾಡಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತಾ
ನಾಲ್ಕು ಆರು ಎಷ್ಟಪ್ಪಾ ಎಂದರೆ ಹನ್ನೊಂದೋ ಹನ್ನೆರಡೋ
ಇದ್ದೀತು ಹೋಗ್ರೋ ಎಂದು ಗದರಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸರ
ಕೂಡುವ, ಕಳೆಯುವ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಲು, ಪುಸ್ತಕ ಪೆನ್ನು ಹಿಡಿಯ
ತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪುತಪ್ಪಾಗಿ ಕೂಡಿ ಕಳೆದು ತಾವು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಸ
ಎಂದು ದಬಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಕೇಳುವುದು, ಹೇಳಿದ್ದನ್ನ
ಹೇಳುವುದು, ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುವುದು ಈಗ ಅವರ ವೈಶಿಷ್ಟ
ವಾಚ್ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಟೈಮೆಷ
ಎಂದು ಎದುರಿಗಿರುವವರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರ
ಬರಲಿ, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅವರಿರುವ ತನಕ, ಊ
ಮಾಡಿದಿರಾ, ತಿಂಡಿ ಆಯಿತು ತಾನೇ ? ಎಂದು ಪದೇಪದೇ ಕೇಳ
ತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಜೋಕನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕು, ಸೂರು ಹಾ
ಹೋಗುವಂತೆ ಗಹಗಹಿಸಿ ನಗುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ
ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೂಗುತೂರಿಸಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ತಮ
ಎಲ್ಲವೂ ಗೊತ್ತು ಎಂಬ ಹಮ್ಮಿನಿಂದ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಲ
ಹೋಗಿ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಲೆನೋವನ್ನು ತರಿಸುತ್ತಾರ
'ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಬಿಡಿ, ನೀವೇಕೆ ಮಧ
ಬಂದು ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ' ಎಂದು ಯಾರಾದರು
ಸಹನೆ ತಪ್ಪಿ ನುಡಿದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಗೊಳೋ ಎಂದು ಅಳಲ
ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. 'ನನಗೆ ವಯಸ್ಸಾಯಿತು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರದವನ
ಅಂತಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆಯಿತು, ನಿಮಗೆ ನಾನ
ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬದುಕಿದ್ದರೆ ತಾನೇ ತೊಂದ
ಕೊಡುವ ಮಾತು. ನಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ. ನೇಣು ಹಾ

ಕೊಂಡೋ, ನೀರಿಗೆ ಬಿದ್ದೋ, ಬೆಂಕಿಹಚ್ಚಿಕೊಂಡೋ ಸಗೆದು ಬೀಳುತ್ತೇನೆ. ಮನೆಯವರಿಗೆ ಭಾರವಾಗಿ ಬದುಕಬಾರದು' ಎಂದು ದಿನವಿಡೀ ಗೋಳಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಏನು ಮಾಡ ಬೇಕೋ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವರು ಹೀಗೇಕೆ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೇನು ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಯೇ ? ಇದಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಂಟೇ ?

* * *

ಶಿವಶಂಕರಯ್ಯ ಮತಿಹೀನಸ್ಥಿತಿ (ಡೆಮೆನ್ಷಿಯಂ)ಯಿಂದ ಬಳಲು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮಿದುಳು ನಶಿಸಿಹೋಗಿದೆ. ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬಿಡಿಚಿತ್ರ (ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್) ತೆಗೆದಾಗ, ಮಿದುಳಿನ ವಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅವರ ಬುದಿ ಶಕ್ತಿ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತತೆ, ಭಾಷಾಸಂಪತ್ತು, ನಿರ್ಧಾರಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಾಲ, ಸ್ಥಳ, ಜನರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳೆಲ್ಲ ಹಾಳಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ಮಿದುಳು ನಶಿಸಿಹೋಗಲು ನಾನಾ ಕಾರಣ ಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು.

೧. ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದಾದ ಹಳೆಯ ಸೋಂಕು : ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುಗಳು, ಸಿಫಿಲಿಸ್ (ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ) ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದದ್ದೇ ಆದರೆ, ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿ, ಅದನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸು ತ್ತವೆ.

೨. ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು : ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ, ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಉದಾ : ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್

ಪಟಂಗಳು ತಮ್ಮ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ
ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಮತಿಹೀನಸ್ಥಿತಿ'ಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

೩. ವಿಷವಸ್ತುಗಳು: ಭಾರಲೋಹಗಳಾದ ಸೀಸ, ಪಾದರಸ
ಕಣಗಳು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನ
ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಿದುಳು ಹಾನಿಗೀಡಾ
ಬಹುದು. ಉದಾ: ಬಣ್ಣದ ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡುವವರ
ಕಾದ ಸೀಸದ ಹಬೆ ಸೇವಿಸುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು. ವಿಸರ
ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಸ್ವಚ್ಛ ಹವೆ ಇಲ್ಲದ ಪರಿಸ
ದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತ
ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವವರ ಮಿದುಳು ಘಾ
ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೪. ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕೊರತೆ: ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿ
(ಬಡತನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಜಠರ/ಕರುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಜಠರ/ಕರುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ
ತೆಗೆದಾಗ) ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_1$, ಬಿ$_6$, ಬಿ$_{12}$, ಕೊರತೆ
ಈಡಾಗಬಹುದು. ಆದರಿಂದ ಮತಿಹೀನಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತ

೫. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪದೇಪದೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವು
ಅಥವಾ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು: ಸರಿಯಾ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ
ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸಾಗಿ, ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದ
(ಥ್ರಾಂಬೋಸಿಸ್) ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪಿನ ಚೂರುಗಳ
ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡುವುದು (ಎಂಬಾಲಿಸ
ಮಿದುಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ: ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವನ
ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡು ಮಿದುಳಿನ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಾ

ಮಾಡಬಲ್ಲ ಕ್ಷಯು ಗಡ್ಡೆ (ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಮ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆಡ್ಡೆ ಮತಿಹೀನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು.

೭. ಅವ್ಯಕ್ತ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಿದುಳು ನಶಿಸುವಿಕೆ : ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಗೊತ್ತಾಗದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಿಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಡೀಜೆನರೇಟಿವ್ ಕಾಯಿಲೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮತಿಹೀನಸ್ಥಿತಿ ಬರಲು ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಂಟೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ, ಸೋಂಕಿದ್ದರೆ, ಔಷಧೋಪಚಾರ, ರಕ್ತಹೆಪ್ಪು, ಗೆಡ್ಡೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗಿ ಬದುಕಿರುವ ತನಕ ಆತ ಆದಷ್ಟು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ, ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಚತುರತೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆತ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊರೆಯಾಗದಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿದ್ದರೆ, ಮೂರ್ಛೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮನೆಯವರು ಇತರರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಭಯಂಕರ ಹಾನಿಕಾರಕ ಚಟವೇ ?

"ಡಾಕ್ಟರೇ, ನಾನೊಂದು ಭಯಂಕರ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಚಟ ನನ್ನನ್ನೇ ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಬಿಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ನನ್ನ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಚಟದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗದೇ ಹೋದರೆ, ನಾನು ಸತ್ತಂತೆಯೇ ಸರಿ. ನಾನೇ ನನ್ನ ಕೈಯಾರ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಎಂತಹ ಉಗ್ರ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ನನ್ನಂಥವನು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬದುಕಿರಬಾರದು. ಆದರೇನು ? ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಹೇಡಿ ನಾನು. ಜೀವಚ್ಛವವಾಗಿ ಬದುಕಿರಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೀವು ನನ್ನ ಈ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಆಸೆ, ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ ಸಾರ್. ನೀವು ನನ್ನ ಕೈಬಿಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಚಟ ವಾಸಿಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಬಂದಂತೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಇಡೀ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನೆನೆಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಸಾರ್" ಎಂದು ದೀನನಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಯುವಕನನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗಮನಿಸಿದರು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೀನರಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವವರಿಗೆ ಕೊರತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.

"ನಿನ್ನ ಹೆಸರೇನು ? ಯಾವ ಭಯಂಕರ ಚಟಕ್ಕೆ ನೀನು ಬಿದ್ದಿದ್ದೀಯ ಹೇಳುತ್ತೀಯಾ ?" ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರು.

"ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಸಾರ್. ಈಗ ನನಗೆ ೨೪ ವರ್ಷ. ೧೫ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಈ ಚಟ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ,

ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಶುರು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿ."

"ಆಯಿತು, ಯಾವ ಚಟ ಅಂತ ಹೇಳು".

"ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟ" ಎಂದು ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ.

"ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಅದೊಂದು ಚಟ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ? ಹೀಗೆ ಅಂತ ಯಾರು ಹೇಳಿದರು ನಿನಗೆ ? "

"ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದೆ ಸಾರ್. ನನ್ನ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಹಾಗೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದೆಯಂತೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ವೀರ್ಯ ನಾಶ, ವೀರ್ಯ ನಾಶದಿಂದ ಬುದ್ಧಿನಾಶ, ಬುದ್ಧಿನಾಶದಿಂದ ಮತಿಭ್ರಮಣೆ, ಲೈಂಗಿಕದುರ್ಬಲತೆ ಬರುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಿಜವೇ ಇರಬೇಕು. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಹೇಗೆ ಒಣಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಗುಳಿಬಿದ್ದಿವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಎದ್ದಿವೆ. ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ನಿಂತರೆ ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಎದೆಬಡಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟ ಮುಂಡಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದು ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ, ದುರ್ಬಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟು, ನಾನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಡಾಕ್ಟರೇ, ಇದುವರೆಗೆ ವ್ಯಯವಾಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಮರಳಿ ಬರುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕನ್ನೂ ಬರೆದುಕೊಡಿ. ದುಬಾರಿಯ

ದಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಶಕ್ತಿವಂತನಾದರೆ ಸಾಕು."

"ಇದಲ್ಲದೆ ನಿನಗೆ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೇ ?"

"ಇಲ್ಲ ಸಾರ್, ಇನ್ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನನಗಿನ್ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಚಟವಿಲ್ಲ. ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದೊಲ್ಲ. ಬ್ರಾಂದಿ ವಿಸ್ಕಿ ಕುಡಿಯೊಲ್ಲ. ಹೆಂಗಸರ ಸಹವಾಸ ಮಾಡೊಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗವಿದೆ, ಪ್ರೀತಿಸುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಣ್ಣ-ತಂಗಿ ಇದ್ದಾರೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟದಿಂದಾಗಿ, ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಹೇಗಿರುತ್ತೋ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಆಗುವವಳಿಗೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ ಕೊಡಬಲ್ಲೆನೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಸದಾ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ."

* * *

ಈ ಯುವಕನಂತೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಹಾನಿಕರಕ ಎಂದು ನಂಬುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರೆ, ವೀರ್ಯ ನಷ್ಟವಾಗಿ, ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯೇ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗ ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಆಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಂತಿಹೀನ, ಶಕ್ತಿಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೆದರಿ ನಡುಗುವ ವರಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಯಾರ ಕೂಡ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು ಶೋಷಿಸುವ ಜನರೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. 'ವೀರ್ಯ ನಷ್ಟವೇ ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ನವಯೌವನ, ನವಜೀವನ ಪಡೆಯಿರಿ' ಎಂದು ತಾವೇ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು ಎಂದು ಸ್ವಯಂ ಘೋಷಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೀದಿಬೀದಿಗಳ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತು ಕೊಡುವ ಢೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾರೆ. 'ನೀನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ

ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದೀಯಾ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಔಷಧವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಹಿಮಾಲಯದ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆ. ಅದನ್ನು ನೀನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ನಿನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀನು ಷಂಡನಾಗಿಬಿಡುತ್ತೀಯ' ಎಂದು ಹೆದರಿಸಿ ಹಣ ಕೀಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಮಂತ್ರಿಸಿದ ಉಂಗುರ, ಬಳೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಜರ್ಮನಿ, ಜಪಾನ್‌ನಿಂದ ತರಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಎಂದೋ, ಖಡ್ಗಮೃಗದ ಕೊಂಬು ಅಥವಾ ಟಗರಿನ ವೃಷಣಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮದ್ದು ಎಂದೋ ಹೇಳಿ ದುಡ್ಡು ಕೀಳುತ್ತಾರೆ. ಭಯ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ನಾಚಿಕೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಯುವಕರು ಈ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ತಾವು ಷಂಡರಾಗಲಿದ್ದೇವೆ ಅಥವಾ ಆಗೇಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ವೇಗ–ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಿಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತ, ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹತ್ತಾರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಅಲೆಯಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಜಸ್ಥಿತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ಸಹಜ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಗಡ್ಡಮೀಸೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹುರಿಯಾಗುವುದು, ಜನನಾಂಗಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತ ಕೂದಲುಗಳು ಬರುವುದು, ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲಿನ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತ

ಮುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅ
ಅದರ ಸ್ಪರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇ
ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜನನಾಂಗವನ
ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಸಿಗೆ/ಬಟ್ಟೆಗೆ ಉಜ್ಜುವುದು ಇತ್ಯಾ
ಯಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ(ಳೆ). ಇದನ್ನ
ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗ
ಪ್ರಕಾರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ
ಹಂತ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ
ಒಂದು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ನಡೆವಳಿಕೆ. ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲ
ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢನಾ(ಳಾ)ದ ಮೇಲೆ, ಮದುವೆಯಾ
ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಲವಾರು ವರ್ಷ
ಗಳೇ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಹದಿಮೂ ೧೫ ಅಥವಾ ೧೬ನೇ
ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದರೆ, ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ೨೨ ಅಥವಾ ೨೫ರ
ನಂತರ ತಾನೇ) ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಲಭ
ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನವೇ
ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ
ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಆ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ
ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದಂತ ಕನಸು ಕಾಣುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಬಯಕೆ
ಗಳಿಗೂ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ದೊರೆತು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗು
ತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರವೂ ಕೆಲವು ದಂಪತಿಗಳು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ
ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗ ಮುನ್ನ ಪ್ರೇಮ ಕಲಾಪದ
ಅಂಗವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ
ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷಪಡುವುದುಂಟು. ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ
ದೂರವಾಗಿ ವಿರಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗಲೂ, ಹಿಂದಿನ

ಮಧುರ ನೆನಪಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಭಾಗ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಯ/ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಸಲ್ಲದು.

ಕೆಲವರು ಸದಾ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ, ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಉಳಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರು ಕ್ರೀಡೆ, ಸಂಗೀತ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ, ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ/ವಾಸ್ತವಿಕ ನೆಲಗಟ್ಟಿನ ಧೋರಣೆ-ನಿಲುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

೮. ಏಕಿನಿತು ಅನುಮಾನ ?

" ಡಾಕ್ಟರೇ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಒಂದು ಸಹಾಯವಾಗಬೇಕಲ್ಲ. ನನ್ನ ತಮ್ಮ ನಮಗೆಲ್ಲ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮರ್ಯಾದೆ ಮಣ್ಣುಪಾಲಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅದು ಆದರೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ..." ಬಹಳ ಸಂಕೋಚಪಡುತ್ತಾ ನುಡಿದರು ರುದ್ರಯ್ಯ.

" ನಿಮ್ಮ ತಮ್ಮ, ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಹೇಗೆ? "

" ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಶಯ ಪಿಶಾಚಿ ಹೊಕ್ಕು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕೈ ಹಿಡಿದ ಹೆಂಡತಿಯ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯಪಡುತ್ತಾ ಅವಳನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯಿಂದ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಕುಂಟು ನೆಪ ಮಾಡಿ ಅವಳನ್ನು, ಆಕೆಯ ತೌರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ' ಆ ಅನಿಷ್ಟ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಬರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಡೈವೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಅರ್ಜಿ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ. ಅವಳ ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಯಲಿಗೆಳೆಯುತ್ತೇನೆ" ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪಾಪ, ನನ್ನ ತಮ್ಮನ ಹೆಂಡತಿ ಪಾರ್ವತಿ ಸಾವಿತ್ರಿಯಂತಹ ಹೆಂಗಸು. ಧರ್ಮಭೀರು. ಗಂಡ, ಗುರು, ಹಿರಿಯರೆಂದರೆ ದೇವರ ಸಮಾನ ಎಂದು ಭಯಗೌರವಗಳಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ಗಂಡನಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು, ಪರ ಪುರುಷನನ್ನು ಬಯಸುವುದನ್ನು ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಮಾಡಲಾರಳು. ಅಂತಹ ಸಾಧ್ವಿಯ ಮೇಲೆ ಈತ ಇಂತಹ ಹೊಲಸು ಆಪಾದನೆ ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿ, ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಎರಡು ವರ್ಷ ಗಳಾದುವು. ನಾವೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಹೇಳಬಹುದೋ ಅಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ.

ಅವನು ಕೇಳಬೇಕಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಯಾವನಾದರೂ ಗಂಡಸು, ಆಕೆಯು ಪರವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದನೆಂದರೆ, ಆತನೊಂದಿಗೆ ಆಕೆ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನನ್ನನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಭೂತ ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿದೆಯೋ ನಾನು ಕಾಣೆ. ಇಂತಹ ನೀಚ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟರವರೆಗೆ ಈ ನನ್ನ ತಮ್ಮನ ಈ ನಡೆವಳಿಕೆ, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಾರದು ಎಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇವನೇನಾದರೂ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೋದರೆ, ನಮ್ಮಗಳ ಮಾನ ಮೂರು ಕಾಸಿಗೆ ಹರಾಜಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸಾಧ್ವಿ ಪಾರ್ವತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಅನಾಥರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿದ್ದು ವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಹಾಯವಾದೀತೇ ಡಾಕ್ಟರೇ" ಎಂದಾಗ ರುದ್ರಯ್ಯನವರ ಧ್ವನಿ ಗದ್ಗದವಾಯಿತು. ಕಣ್ಣಾಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತು. ಕರವಸ್ತ್ರ ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡರು.

"ಈ ಅನುಮಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಯಾವಾಗ ಶುರುವಾಯಿತು ?"

"ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೊದಲ ಮಗುವಾಗುವವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗೇ ಇದ್ದ." 'ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ತಂದೆಯ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾರ ಹಾಗೆ ಇದೆ ? ಬಹುಶಃ ಅಜ್ಜಿ ತಾತರನ್ನು ಹೋಲಿದೆ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ' ಅಂತ ಕೆಲವರು ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಬಹುಶಃ ಈ ಅನುಮಾನ ಪಿಶಾಚಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿತು ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ. ಅಂದರೆ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಯಿತು ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರೇ. ಆಮೇಲೆ ಹೆಂಡತಿ ಅಂದರೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಈ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಪಾರ್ವತಿ,

ಪಾರ್ವತಿ ಎಂದು ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದವನು, ಕ್ರಮೇಣ ಆ
ಯನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡತೊಡಗಿದ. ಎಲ್ಲರೆದುರು ಆಕೆಯನ
ಟೀಕಿಸುವುದು, ರೇಗುವುದು ಮಾಡತೊಡಗಿದ. ಹಾಗೆಲ್ಲ
ಮಾಡಬಾರದು. ಅದು ನಮ್ಮ ಘನತೆಗೆ ತಕ್ಕುದಲ್ಲ ಎಂದ
ನಾವೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತಗಾದ. ಆದ
ಈಗ ಪಾರ್ವತಿ ಹೇಳುವಂತೆ, ಆಕೆಯ ಶೀಲವನ್ನು ಶಂಕಿಸತೊಡಗಿ
ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಆಕೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಬೀರುಗಳನ್ನು ಹುಡು
ವುದು, ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದೆಯಾ
ಯಾವುದಾದರೂ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದೆಯಾ ? ನಿ
ಹೇಳು ಎಂದು ಪೀಡಿಸುವುದು, ಅವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ
ಆಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾಳಾ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೋಗಿದ್ದಾಳ
ಎಂದು ಚೆಕ್ ಮಾಡುವುದು, ಆಕೆಗೆ ಬರುವ ಕಾಗದಗಳನ್
ಪೋಸ್ಟ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಹೇಳಿ ಪಡೆದು ಓದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದೇನ
ಹುಚ್ಚುತನ, ಇವನಿಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಆತಂಕಪಟ್ಟೆವ
ಆದರೆ ವಿಷಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ್ದರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಅವನನ
ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿದೆವು. ಎರಡನೇ ಮಗುವಾದ ಮೇಲೆ ಪರಿಸ್ಥಿ
ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸಿತು. ನನ್ನ ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಪಾರ್ವ
ಇಬ್ಬರೂ ಗೌರವರ್ಣದವರು. ಆದರೆ ಮಗು ಅಚ್ಚ ಬೆಳ್ಳಗಿದ
ಬಾಣಂತಿತನ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಆಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕರೆದ
ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ತೌರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ."

"ಈ ಅನುಮಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಆತನಲ್ಲಿ
ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಅಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಇವೆಯೆ
ರುದ್ರಯ್ಯನವರೇ ? ನಿದ್ರೆ, ಊಟ ತಿಂಡಿ, ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೆಲ
ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆಯೇ?

"ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರೇ, ಅದೇ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲೂ ಮೊದಲು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನೋ, ಈಗಲೂ ಹಾಗೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ತಡಮಾಡದೆ, ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಗಿರಾಕಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಮಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದ, ಆತ ಸರಿಯಾಗೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ಈ ಹೊತ್ತೂ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸಿ, ಕಡೆಗೆ ಏನೇ ಆಗಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿ ಬಿಡೋಣ ಅಂತ ಬಂದೆ."

"ನೀವು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಮ್ಮ 'ಪೆರನಾಯ್ಡ್ ಸ್ಟೇಟ್' ಎನ್ನುವ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಾಳೆ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಆತನನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತನ್ನಿ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ" ಎಂದರು ಮನೋವೈದ್ಯರು.

"ಬನ್ನಿ ಪರಶಿವ, ನಿಮ್ಮ ಅಣ್ಣ ರುದ್ರಯ್ಯನವರು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವೆ ಏನೋ ಮನಸ್ತಾಪವಿದೆಯಂತಲ್ಲಾ ? ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲಾ ? ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಮಾತಿಗೆ ಪೀಠಿಕೆ ಹಾಕಿದರು.

"ಹೌದು ಡಾಕ್ಟರೇ, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ತಲೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತ ಹಿಂದಲೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಾಲ್ಜಿನ್ ಮಾ ನುಂಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿದರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತ ಒಂದೊಂದು ಸಲ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೋಗಿಬಿಡಬೇ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ನನ್ನ ಕರ್ಮ ಡಾಕ್ಟ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಂಡತಿ ನನಗೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ."

"ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ ? ಆಕೆ ನಿಮಗೆ ಮೋ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ ?"

"ಆಕೆ ಮಹಾ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ. ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಣ್ಣೆರ ತಾನು ಸಾಧ್ವಿ ಅಂತ ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಯುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾ ಅವಳ ಅಂತರಂಗ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ದೇಹವನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಟ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತ್ಯಾವನಿಗೋ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಕ ಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಮುಖಭಾವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಕುತಂತ್ರಿ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ನನಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಎರ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ ದಿಢೀರನೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಆಕೆ ನನ್ನ ಕೈ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಹೇಗೋ ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು, ಮನೆಗೆ ಬಂ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ."

"ಆಕೆ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತ ಬೇಕಲ್ಲ."

"ಅದೇ ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಆಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಏನು ಮಂ ಬೂದಿ ಎರಚಿದ್ದಾಳೋ ನಾನು ಕಾಣೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅವಳ

ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆ ಸತೀ ಸಾವಿತ್ರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಪಾಠ ಕಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಡೈವೋರ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹಲ್ಲು ಕಡಿದ.

ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾತುಕತೆಯಿಂದ ಆತ ಪೆರಾನಾಯ್ಡ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆ, ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಅನುಮಾನಪಡುವುದೇ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯ (ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಶಯ ಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ) ಇನ್ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವನಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಪೆರಾನಾಯ್ಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ತೀವ್ರ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ. ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳು (ಪಿಮೋಜೈಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಈ ಅನುಮಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವಾದರೂ, ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಮುಳ್ಳಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟೇ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಚತುರತೆಯಿಂದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ವಿರೋಧ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಮಮತೆಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ತಿದ್ದ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧೋಪಚಾರ ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು.

೯. ವಿಚಿತ್ರ ಮೂರ್ಛೆ

ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದ ಶೇಷಾದ್ರಿ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಎಲ್ಲರೂ ಪಡ್ಡೆ ಹುಡುಗರು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಮಾತಿನ ಜೋರಿಗೆ, ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಮಿತಿ ಉಂಟೇ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಯಕ ನಟನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಚಿತ್ರಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಟಿಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಲವ್ ಅಫೇರ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರರ ನಡವಳಿಕೆ, ದುಡ್ಡು ಮಾಡಿದ ರೀತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಸುದ್ದಿಗಳ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಶೇಷಾದ್ರಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎದ್ದು ನಿಂತ. ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಏಯ್ ಏಕೋ, ಎಂದರು ಉಳಿದವರು. ಶೇಷಾದ್ರಿಗೆ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳು ನೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿ. ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತುಟಿಗಳು ಅದುರುತ್ತಿದ್ದುವು. ವೇಗವಾಗಿ ನೆಟ್ಟನೆ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಉಳಿದವರು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾಗಿ, ಏನು ಮಾಡಲೂ ತೋಚದೆ ಅವನನ್ನೇ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇಪ್ಪತ್ತು ಗಜದಷ್ಟು ದೂರ ಹೋದ ನಂತರ, ಶೇಷಾದ್ರಿ ದೊಪ್ಪನೆ ಬಿದ್ದ. 'ಹೊ' ಎಂದು ಕಿರುಚಿದ. ಎಲ್ಲರೂ ಅವನು ಬಿದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಓಡಿದರು. ಶೇಷಾದ್ರಿಯ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಒದರುತ್ತಿದ್ದುವು. ತಲೆ ಕತ್ತು ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದುವು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬುರುಗು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. 'ಶೇಷಾದ್ರಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಿದೆ ಕಣ್ರೋ. ಯಾರಾದರೂ ಅವನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹೇಳಿ ಬನ್ರೋ ಎಂದ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತ ಶಿವಿ. ಶೇಷಾದ್ರಿಯ ಶೈತ್ಯೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ ಕಾಲು ಅದುರುವುದು ನಿಂತಿತು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡ

ಶಿವಿ. ಶೇಷಾದ್ರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮಲಗಿಸಿದ. ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಬಂದ ಕಿಟ್ಟಿಗೆ, ಅದೆಲ್ಲ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಕಣೋ. ನೋಡು ಈಗಾಗಲೇ ಅದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಿದ. ಮತ್ತೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಶೇಷಾದ್ರಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮರಳಿ ಬರತೊಡಗಿತು. ಆ ಊಂ ಎಂದು ನರಳತೊಡಗಿದ. ಅವನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೂರಿಸಿದರು. ಶೇಷಾದ್ರಿ ಏನಾಯಿತೋ? ಏಕೆ ಹಾಗೆ ಓಡಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. 'ಸ್ವಲ್ಪ ಇರ್ರೋ. ಶೇಷಾದ್ರಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ಆಮೇಲೆ ಕೇಳುವಿರಂತೆ' ಎಂದು ಶಿವಿ ನುಡಿದ. ತುಸು ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಶೇಷಾದ್ರಿಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೂ ಓಡಿಬಂದರು. ಗಾಬರಿಯಿಂದ 'ಶೇಷೂ ಏನಾಯ್ತೋ ? ಏಕಪ್ಪಾ ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟೆ, ಅಯ್ಯೋ ದೇವರೇ, ಮೊಣಕ್ಕೆ ತರಚಿ ರಕ್ತ ಬಂದಿದೆಯಲ್ಲಾ' ಎಂದು ಕಳವಳಿಸಿದರು. 'ಅಮ್ಮಾ, ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ ಇವನಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಿತ್ತು. ಈಗಾಗಲೇ ಸರಿಹೋಗಿದ್ದಾನೆ, ಅಲ್ಲವೇ ಶೇಷಾದ್ರಿ' ಎಂದ ಶಿವಿ. ಹೌದು ಎಂದು ಗೋಣು ಹಾಕಿದ ಶೇಷಾದ್ರಿ. 'ಈಗ ನೆನಪಿಗೆ ಬರ್‍ತಾ ಇದೆ. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಕೂತಿದ್ದೆನಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ನೀವುಗಳೆಲ್ಲ ಜೊತೆಗೆ ಗಿಡ ಮರ, ಮನೆಗಳೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕದಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿತು. ನಾನೆಲ್ಲೋ ಹೊಸ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದ್ದೇನೆ ಎನಿಸತೊಡಗಿತು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಕಹಿ ರುಚಿಯ ಅನುಭವವಾಗತೊಡಗಿತು. ಎಲ್ಲವೂ ಬಟ್ಟಬಯಲಾದಂತೆ ಅನಿಸಿ ಭಯವಾಗತೊಡಗಿತು. ನೀವ್ಯಾರೂ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಂದ ದೂರ ಓಡಬೇಕೆನಿಸಿ, ಬೇಗ ಬೇಗ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕತೊಡಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ನನಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ, ಆಮೇಲೆ ಏನಾಯಿತು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಬಿಟ್ಟಾಗ, ಜ್ಞಾನ

ಬಂದಾಗ ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮಲಗಿದ್ದುದು ಕಂಡು ಬಂತ
ಬಹಳ ಸುಸ್ತಾಗ್ತಿದೆ. ಅಮ್ಮ ಅಣ್ಣ ನೀವೂ ಬಂದಿರಾ. ಮನೆ
ಹೋಗಿ ಮಲಗಿಕೋಬೇಕು' ಎಂದ.

'ಮನೆಗೆ ಬೇಡ, ನೇರವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗೋಣ
ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸೋಣ' ಎಂದರು ಶೇಷಾದ್ರಿಯ ತಂದೆ.

'ಬೇಡಿ ಸಾರ್, ಒಂದು ಸಲ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದು ನಿಂತ ಮೇಲ
ಮತ್ತೆ ಕೂಡಲೇ ಬರುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ತುರ್ತಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ
ಕರೆಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ನೀವ
ಶೇಷಾದ್ರಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ನಾನು ಹೋಗಿ
ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇ ಕರೆತರುತ್ತೇನೆ ಎಂದ ಶಿವಿ.

* * *

'ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಮೊದಲ
ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಆಗಿತ್ತೇ ನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ರೇ
ಡಾ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ವಿಚಾರಿಸಿದರು.

'ಈ ರೀತಿ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ ಸಾರ್. ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದದ್ದು ಇದೆ
ಮೊದಲು. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಆರುತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಅವನ
ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಆಗ ಅದು ಈ ರೀತಿ ಫಿಟ್ಸ್‌ನ
ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ'.

'ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆ ಅಂದರೆ ಏನು?'

'ಈ ದಿನ ಅವನಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವ ಮೊದಲು ಆಯಿತಲ್ಲ. ಗ
ಬಡಿದವನಂತೆ ಮುಖಭಾವ. ನೆಟ್ಟ ನೋಟ, ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸ
ವುದು. ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಗಜ ದೂರ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡದ
ಹೋಗುವುದು. ಮಾತಾಡಿಸಿದರೆ ಮಾತಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ

ಆನಂತರ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮಲಗಿಬಿಡುವುದು. ಸರಿಹೋದ ನಂತರ ಏನಾಯಿತೋ ಎಂದರೆ, ಏನೋ ಭಯವಾಯಿತು, ನೀವೆಲ್ಲ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಂಡಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಏನೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಇದೆಲ್ಲ ಯಾವುದೋ ಗ್ರಹದ ಕಾಟ. ಸ್ವಲ್ಪದಿನ ಅವನನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ನವಗ್ರಹಶಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಿ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ನಮ್ಮದು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮನೆತನ. ಏನೇ ಆಗಲಿ ಹವನ ಹೋಮ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಎಂದು ತಿಳಿದು ನವಗ್ರಹ ಶಾಂತಿ ಜೊತೆಗೆ ಗಣೇಶ ಹೋಮವನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಕಳೆದ ಎರಡುತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮತ್ತೆ ಅದು ಆಗದಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷವಾಗಿತ್ತು...'

'ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಕುಟುಂಬ ದಲ್ಲಿ ಮತ್ಯಾರಿಗಾದರೂ ಫಿಟ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ತೇ?'

'ಇಲ್ಲ ಸಾರ್. ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಫಿಟ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆಯೇ ಹೊರತು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾಗಲೀ ಬಂದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲ. ಏಕೆ ಫಿಟ್ಸ್ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವೇ ?'

'ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ. ವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರಬೇಕು ಎಂದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಂಶವಾಹಿನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಬರುವ ಸಂಭವ. ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಅದಕ್ಕೇ ಕೇಳಿದೆ.

'ಈ ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆ ಆಮೇಲೆ ಫಿಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡದ್ದು, ಇದೆಲ್ಲ ಏನು ಸಾರ್. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಇದು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ? ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಈತನಿಗೆ ಔಷಧಿ ಏನಾದರೂ ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತೀರಾ?'

'ನಿಮ್ಮ ಶೇಷಾದ್ರಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು ಕಪಾಲ ಭಾಗದ ಅಪಸ್ಮಾರ ಅಂದರೆ ಟೆಂಪೊರಲ್ ಲೋಬ್ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ. ಇದು ಮೂರ್ಛೆರೋಗದ ಒಂದು ವಿಧ ಅಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಕಪಾಲ ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಕಿವಿಯ ಮೇಲಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗದ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳು ಏಳುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು, ಮೂಗಿನಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ನೋಡಿದ ರುಚಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಹೇಳುವುದು ಕಪಾಲ ಭಾಗದ ಕೆಲಸ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಾನ, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಹೇಳುವ ಕೆಲಸವೂ ಈ ಭಾಗದ್ದೇ. ಈ ಭಾಗ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ನಮಗೆ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸಿದಂತೆ, ವಾಸನೆ/ರುಚಿಯ ಅನುಭವವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಮೊದಲಿನಂತೆ/ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣದೆ, ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲ ಭಾಗದ ಅಪಸ್ಮಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಅನುಭವವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ನೆಟ್ಟನೋಟ, ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು, ಉಗುಳು ನುಂಗುವುದು, ಸುಮ್ಮನೆ ನಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಭಯವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ನಿರೋಧಿಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಶುರುಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಕಪಾಲ ಭಾಗದ ಅಪಸ್ಮಾರ, ಮಿದುಳಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಆವರಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ರೀತಿಯ ಅಪಸ್ಮಾರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ನಿರೋಧಿಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ದಿನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಕನಿಷ್ಟ ಮೂರು

ವರ್ಷ ಕಾಲ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಿಡದೆ ಕೊಡಬೇಕು. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಂದು ಕಾಣಬೇಕು. ಫಿಟ್ಸ್ ಬರದಿರಲು ಒಂದೇ ಮಾತ್ರೆ ಸಾಕೇ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾಸಿಯಾಗುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿರಿ.

'ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ನುವುದಲ್ಲದೆ, ಶೇಷಾದ್ರಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ-ಪಥ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿಬಿಡಿ ಸಾರ್. ನಿಮ್ಮ ಮಾತಂಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದಂತೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ.'

'ಆಹಾರ ಪಥ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲಿ, ಉಪವಾಸವಿರುವುದು ಬೇಡ, ನಿದ್ರೆಗೆಡ ಬಾರದು. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ-ಜ್ವರ, ಭೇದಿ, ಕೆಮ್ಮು ಬಂದರೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಲಿ. ಈ ಮಾತ್ರೆ ಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬಿಡಬಾರದು. ಮೂರ್ಛೆ ಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವ ತನಕ, ಆತ ಸ್ಕೂಟರ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಬ್ಬನೇ ಈಜಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಹಾಗಂತ ಅವನೇನೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೂತು ಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲಿ, ಆಟವಾಡಲಿ. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಆತನನ್ನು ರೋಗಿಯಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ನುವುದೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದ ಆತ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ನಾನಿನ್ನು ಬರಲಾ. ಏನಪ್ಪಾ ಶೇಷಾದ್ರಿ, ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದು ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿರು' ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿಹೊರಟರು.

೧೦. ಅಯ್ಯೋ ಹೀಗಾಗಬಾರದಿತ್ತು

"ಅಯ್ಯೋ ಹೀಗೆ ಆಗಬಾರದಿತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮನೋರೇ. ನಮ್ಮ ನಾಗಮ್ಮನ ಮಗಳು ಸರಸೂಗೆ ದೇವರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಬಾರದಿತ್ತು" ಎಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರುಬಿಟ್ಟರು ಲಲಿತಮ್ಮ.

"ಏಕೆ ಏನಾಯ್ತು ಲಲಿತಮ್ಮ. ಈಗಿನ ಮಗೂನೂ ತೀರಿ ಹೋಯ್ತೇ?" ವಿಚಾರಿಸಿದರು ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ.

"ಮಗೂಗೆ ಏನಾಗಿಲ್ಲಮ್ಮ. ಪಾಪ ಅದೇನೋ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲೇ ತೀರಿ ಕೊಂಡರೂ, ಈ ಮಗು ನೋಡೋದಿಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ತೊಂದರೆ ಆಗಿರೋದು ಸರಸೂಗೆ. ಸನ್ನಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ದಿವಸ ಗಳಿಂದ ಅವಳ ಮಾತು, ನಡವಳಿಕೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದದ್ದೇ ಮಾತು. ಹೋ ಅಂತ ಕಿರಿಚ್ತಾಳೆ. ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಕೂರೋದೇ ಇಲ್ಲ. ಎದ್ದೆದ್ದು ಹೊರಗೆ ಹೋಗೋದಕ್ಕೆ ನೋಡ್ತಾಳೆ. ಅವಳನ್ನ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಹಿಡಿದೇ ಇರಬೇಕು. ಊಟ ತಿನ್ನೊಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡೋಲ್ಲ. ಮಗೂಗೆ ಹಾಲು ಕೊಡೋಲ್ಲ. ಯಾರದೋ ಮಗು ಎತ್ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಂತ ಕೂಗ್ತಾಳೆ. 'ಯಾಕಮ್ಮಾ, ಈ ಮಗು ನೀನು ಹೆತ್ತಿದ್ದಲ್ಲವೇ? ಮಗು ಅಳ್ತಾ ಇದೆ. ಎತ್ಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡು' ಅಂದ್ರೆ, ಈ ಮಗು ನನ್ನದಲ್ಲ. ಅತ್ತು ಸಾಯಲಿ. ಬೇಗ ಇದರ ಅಮ್ಮ ಯಾರು ಅಂತ ಹುಡುಕಿ ಕೊಡಿ. ಪಾಪ, ಅದರಮ್ಮ ಅಳ್ತಾ ಇರ್‍ತಾಳೆ' ಅಂತ ಏನೇನೋ ಮಾತಾಡ್ತಾಳೆ. ಅವಳನ್ನು ನೋಡೋದಿಕ್ಕೆ ಅವಳ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ ಮಾವ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರ

ಕಡೆ ತಿರುಗಿಯೂ ನೋಡಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಏನು ಕರ್ಮ ಅಂತೀನಿ. ನಾಗಮ್ಮ ಕಂಗಾಲಾಗಿಬಿಟ್ಟವಳೆ. ಯಾರ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಬಿತ್ತೋ ಏನೋ. ಯಾವ ಗಾಳಿ ಪೀಡೇನೋ ಬಾಣಂತೀನ ಈ ರೀತಿ ಕಾಡ್ತಾ ಇದೆಯಲ್ಲಮ್ಮ, ಹೀಗೆ ಆಗಬಾರದಿತ್ತು".

"ಸರಸೂಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿ ಎರಡು ವಾರ ಆಯ್ತಲ್ಲವೇ ? ಹೆರಿಗೆ ಈ ಸಲ ಸುಲಭವಾಗೀ ಆಯ್ತು ಅಂದ್ರಲ್ಲ".

"ಹೌದು ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ, ಹೂವಿನ ಸರ ಎತ್ತಿದ ಹಾಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಆಗೋಯ್ತು. ಕಳೆದ ಎರಡು ಸಲ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಅವಳು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟಳು ನಿಮಗೂ ನೆನಪಿದೆಯಲ್ಲ. ಅವಳ ದುರಾದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳು ತೀರಿಕೊಂಡವು. ಆದರೆ ಈ ಸಲ ಮಗು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಅಂತೀರಾ. ದೇವರು ಕಣ್ಣುಬಿಟ್ಟ. ಇನ್ನು ಸರಸೂಳ ಸಂಸಾರ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಇರತ್ತೆ ಅಂತ ನಾಗಮ್ಮ ಆಸೆಪಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಆ ದೇವರದು ಕಲ್ಲು ಮನಸ್ಸು, ಈ ರೀತಿ ಮತ್ತೆ ದುಃಖ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ".

"ನಾಗಮ್ಮ ಅನುಭವಸ್ಥೆ. ಮಗಳ ಬಾಣಂತನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನಾದರೂ ಆಯ್ತೋ ಏನೋ ? ಸನ್ನಿ ಯಾಕಾಯ್ತು? ಏನು ಗ್ರಾಚಾರವೋ ಏನೋ" ?

"ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಆಗೋದಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರೋದೇ ಕಾರಣ ಅಂತೀರಾ ? ಸರಸು ಕಾಲೇಜು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿದೋಳು. ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ಅಮ್ಮನ ಮಾತು ಮೀರಿ, ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತಿಂದಿದ್ದರೂ ತಿಂದಿದ್ದಳೇ".

"ನಡೀರಿ ಲಲಿತಮ್ಮ. ಸರಸೂನ ನೋಡಿ ಬರೋಣ. ನಾಗಮ್ಮನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳೋಣ".

*   *   *

"ಏನು ನಾಗಮ್ಮನೋರೇ, ಮಗಳು, ಮೊಮ್ಮಗ ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ?" ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಕೇಳಿದಳು.

"ಬಾ ನರ್ಸಮ್ಮ. ಸರಸೂ ಸ್ಥಿತಿ ಏನಾಗಿದೆ ಅಂತ ನೀನೇ ನೋಡು. ನಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಸನ್ನಿ ಹಿಡಿದಿದೆ" ಎಂದು ನಾಗಮ್ಮ ಆಕೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದಳು.

ಸರಸೂ ಗೋಡೆ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ರಾಜೇಶ್ವರಿಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮಗು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅತ್ತ ನೋಡಲಿಲ್ಲ. ತುಸು ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿ ಅಳತೊಡಗಿದಳು. ಎಷ್ಟು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದರೂ, ಅವಳ ಅಳು ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ.

'ನಾಗಮ್ಮನೋರೇ, ಇದು ಸನ್ನಿ, ಒಂದು ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ನಡೀರಿ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರೋಣ'.

"ಏನಮ್ಮಾ, ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರೇನು ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂಜೆ, ಮಂತ್ರ, ನಾಟೀ ಮದ್ದು ಆಗಬೇಕು. ಅದೆಲ್ಲ ಮಾಡಿಸ್ತಾ ಇದ್ದೀವಿ".

"ನೀವು ಹಳೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀರಿ ನಾಗಮ್ಮನೋರೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹೆರಿಗೆ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬಹಳ ಸುಸ್ತು ಮಾಡುತ್ತೆ. ಆಗ ಅವರ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಸನ್ನಿ ಬರುತ್ತೆ. ಇದೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲೇ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತೆ. ನೀವು ನನ್ನ ಮಾತು

ಕೇಳಿ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ. ಗಾಡಿ ತರಿಸಿ. ನಾನೂ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೇಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರ್ತೀನಿ" ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೊರಡಿಸಿದಳು.

* * *

'ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ' ಒಂದು ಬಗೆಯ ತೀವ್ರವುಂಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಹೆರಿಗೆ ಆದ ನಂತರ ಎಂಟು ಅಥವಾ ಹತ್ತನೇ ದಿನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತು, ವಿಚಿತ್ರ ಅವಾಸ್ತವ ನಡವಳಿಕೆ, ಅನಗತ್ಯ ನಗು, ಅಳು, ಕೋಪದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳ ಏರುಪೇರು, ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಊಟ ತಿಂಡಿ, ದೈಹಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಮಗುವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು. ಮಗು ತನ್ನದಲ್ಲ, ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಯಾರೋ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಎಲ್ಲಿಗೋ ಕೊಂಡೊಯ್ದಿದ್ದಾರೆ, ತನ್ನ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರ ಒದಗಿದೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು (ಡೆಲೂಷನ್ಸ್) ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ;

೧. ಬೇಡದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರ, ದುಃಖ.

೨. ಗಂಡ–ಅತ್ತೆ–ಮಾವ ಇವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಬಂಧ ಮಧುರವಾಗಿರದೆ ಆಕೆ ನೋವು, ಹಿಂಸೆ ಪಡುವುದು.

೩. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ನಂಜೇರುವಿಕೆ (ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವ

ಟಾಕ್ಸಿಮಿಯಾ ಸ್ಥಿತಿ) ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು. ವಿಪರೀತ ರಕ್ತ ಕೊರೆಯು ಸ್ಥಿತಿ.

೪ ಹೆರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು. ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗದೇ ಇರುವುದು.

೫. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಹೆಣ್ಣು ಎಂತಲೋ, ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂತಲೋ ಸ್ತ್ರೀ ನಿರಾಶಳಾಗುವುದು.

೬. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ, ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು (ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ-ಮಾವ) ಬಂದು ನೋಡಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೊರತೆ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಕಾಡುವುದು.

೭. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ಸೋಂಕಾಗಿ ಜ್ವರ ಬರುವುದು. ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವುದು. ಸ್ತ್ರೀ ಬಹಳ ನಿತ್ರಾಣೆಯಾಗುವುದು.

೮. ಸ್ತ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದು, ವಂಶವಾಹಿನಿಯ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವುದು.

ಹೀಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿದಾಗ, ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬರಲು ಯಾರದೋ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಬಿದ್ದಿದೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ, ಭೂತ ಪ್ರೇತ ಮಾಟ ಮಂತ್ರದ ಫಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ, ಸೂಜಿಮದ್ದು, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಅಥವಾ ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸನ್ನಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು

ಕೂಡಲೇ ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟವರು–ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ತಂದೆ–ತಾಯಿ, ಇತರರು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಆಕೆ ಸಮಾಧಾನಚಿತ್ತಳಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಕೆ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ–ಪಾಲನೆ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಹೆಣ್ಣೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ, ಆದರ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ/ಹೆರಿಗೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಒಂದು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲಂತಹ, ಬಹುಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

೧೧. ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು

ಸರಿಯಾಗಿ ಸುಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು, ಸಮಸ್
ಎದುರಾದಾಗ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವುದು
ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು
ಪರಿಸರವನ್ನು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತು ವಿಶೇಷಗಳನ್
ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ಬಹು ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಏಕಾಗ್ರ
ಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಹೊಸ
ಹೊಸ ಕೌಶಲ–ಚತುರತೆಗಳನ್ನು, ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು
ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೇಹದ ಬೇಕು ಬೇಡ
ಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪೂರೈಸುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತ
ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ
ತಾನು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು
ಅವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು
ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸುವುದು, ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ
ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನು
ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡುಮಾಡದೆ, ಅವರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರುವಂತೆ
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮಾಜ, ಧರ್ಮದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು,
ನೀತಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಭೇಷ್ ಎನ್ನು
ವಂತೆ ಬದುಕುವುದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯ
ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಜನಾಂಗದ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇಕಡಾ
ಹದಿನೈದು ಮಂದಿ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರು
ವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ

ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಏರುಪೇರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ನಮೂನೆಗಳು ಇವು :

೧. ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ : ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಕೀಳರಿಮೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ನಿದ್ರೆ-ಹಸಿವು-ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಸ್ವಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ, ಶಾರೀರಕ ನೋವುಗಳು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

೨. ಉದ್ವೇಗ ಮನೋಬೇನೆ : ಗಾಬರಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿಚಾರಗಳು ಮರೆಯುವುದು, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಎದೆಡವಗುಟ್ಟುವಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಕಷ್ಟ, ನಡುಕ, ಬೆವರು, ಮೈಕೈನೋವು, ಸುಸ್ತು ಆಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.

೩. ಉನ್ಮಾದ ಮನೋಬೇನೆ : ಅಂತರಾಳದ ನೋವು, ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಶಾರೀರಕ ಕಾಯಿಲೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ/ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾ : ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು, ಫಿಟ್ಸನ್ನು ಹೋಲುವಂತೆ ಕೈಕಾಲು ಆಡುವುದು, ಮಾತು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಮರೆವು, ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು, ದೆವ್ವ ಬರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

೪. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ (ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ) ಮಾತು, ವರ್ತನೆ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗುವುದು, ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಭ್ರಮೆ, ತನ

ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು. ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸ ವುದು, ವಿಪರೀತ ಮುಕಂತನ ಅಥವಾ ಹಿಂಸೆ, ಗಲಾ ಮಾಡುವುದು, ಗೊತ್ತು ಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅಲೆಯುವುದ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 'ಹುಚ್ಚು' ಹಿಡಿಯುವುದ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ ಆಗುವುದು. ಈ ಕಾಯಿ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಳೆ ಒಂದೇ ಸಮ ಇರಬಹುದು.

೫. ಮೇನಿಯಾ (ಅತಿ ಖುಷಿ/ಚಟುವಟಿಕೆಯ ರೋಗ) ವಿನಾಕಾರಣ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂತೋಷಪಡುವುದು, ಒಂದೆ ನಿಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರೈಸದೆ ವಿಪರೀ ಚಟುವಟಿಕೆ ತೋರಿಸುವುದು, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಂಬ ಕೊಚ್ಚುವುದು ಹಾಗ ಅದರಂತೆ ನಂಬುವುದು, ಉದಾರತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸ ವುದು, ಮನೆಯವರಿಗೆ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕನಾಗ ವುದು ಮೇನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

೬. ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ : ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಹಲವು ಬಗೆಯ ವಿಚಿತ್ರ ಮಾತು, ನಡೆವಳಿಕೆ, ತನ್ನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು. ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಗೀಡಾದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು.

೭. ಗೀಳು ಮನೋಬೇನೆ, ವಿಚಿತ್ರವಾದ, ಅನಗತ್ಯವಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಬೇಡಬೇಡವೆಂದರೂ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಅಥವಾ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಸೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಿಂಸೆ ಪಡುವುದು ಉದಾ : ಕೈಕೊಳೆಯಾಗಿದೆ, ಮನೆ ಗಲೀಜಾಗಿದೆ ಎಂಬ

ವಿಚಾರದಿಂದ ಪದೇಪದೇ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಮನೆ ಒರೆಸುವುದು.

೮. ಅತಿಭಯ ಮನೋಬೇನೆ: ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾದ, ಅತಿ ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಆ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ದೂರವೇ ಇರುವುದು. ಉದಾ : ಜನ ಭರ್ತಿ ಆದ ಬಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಆವರಣವಾದ ಲಿಫ್ಟ್‌ನೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಭಯಪಡುವುದು.

೯, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ : ಥಟ್ಟನೆ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಅದುರುವುದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬುರುಗು, ಮಲ ಮೂತ್ರದ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರಲು ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾಗುವುದು. ಈ ಮೂರ್ಛೆ ಯಾವಾಗೆಂದರೆ ಆವಾಗ, ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಲ್ಲದು.

೧೦, ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ : ಮಿದುಳು ಸವೆದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಕುಂದಿ ಹೋಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಅದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗದು. ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅದು ಬರಬೇಕು ಎಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣಗಳು ಜೊತೆ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಣಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ
ಅಂಶಗಳು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಬರಲು ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಬಲ್ಲವು:

೧. ಮಿದುಳಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಉದಾ : ಮಿದುಳುರಿತ (ಮಿದುಳು ಜ್ವರ) ಮಿದುಳು ನಶಿಸುವ ರೋಗ.

೨. ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದು: ಉದಾ : ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸಾಗುವುದು, ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳು ವುದು, ಒಡೆದುಹೋಗುವುದು.

೩. ಮಿದುಳಿಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಮಿದುಳಿನ ವಸ್ತು ನಾಶವಾಗುವುದು.

೪. ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು : ಪ್ರೋಟೀನ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೊರತೆ.

೫. ರಸದೂತಗಳ/ನರವಾಹಕಗಳ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಳ ಉದಾ: ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಡೋಪಮಿನ್, ಸೆರೋಟೋನಿನ್.

೬. ನಂಜು ವಸ್ತುಗಳು : ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್/ಗಾಂಜಾ/ಅಫೀಮು, ಸೀಸ ಅಥವಾ ಪಾದರಸದ ಆವಿ/ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್

೭. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ : ಉದಾ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್, ರಿಸರ್ಪಿನ್‌ನಂತಹ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ನಿರೋಧಕಗಳು, ರಸದೂತಗಳು, ಐ.ಎ.ಎಚ್. ನಂತಹ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಗಳು.

೮. ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳ ಕೊರತೆ.

೯. ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತುಂಬ ಬಲ್ಲವರು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

೧೦. ಅತಿ ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷೆ, ಭಯ, ಗೊಂದಲದ ವಾತಾವರಣ.

೧೧. ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಧರ್ಮ, ನೈತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಮಾದರಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

೧೨. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಘಾತವಾಗು ವಂತಹ ನೋವು, ನಿರಾಶೆ, ದುಃಖ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಘಟನೆಗಳು.

೧೩. ಮನಸ್ತಾಪ, ಜಗಳ, ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಹಣಕಾಸಿನ ಏರು ಪೇರುಗಳು.

೧೪. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಿಷ್ಟಗಳಾದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಅನ್ಯಾಯ, ವಿಪರೀತ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಅಭದ್ರತೆಗಳು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಂದಿರಲಿ, ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದರೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ, ಗುಣವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

(೧) ಔಷಧಿಗಳು (೨) ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (೩) ಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ (೪) ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲ ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (೫) ಉದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

(೬) ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ಕೊಡುವ ಮನರಂಜನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ,
(೭) ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮನೋವೈದ್ಯರಿರುವ ಯಾವುದೇ ಜನರಲ್ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯವರ, ಬಂಧುಮಿತ್ರರ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಹಾಯ, ಆಸರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ಕಾಯಿಲೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವಂತಹವು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಬರಿ ಭಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿ ಏನಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸೂಕ್ತ, ಸಮಯೋಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮನೋರೋಗಿಗಳು ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಇತರರಂತೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತರಾಗಿ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ,

ಕೆ.ಸಂ. ೨೦೨೬—ಎಂಯುಬಿಎಂ—೫೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು—೨೪-೧-೯೬೭

೩೦. ಕಾಳಿದಾಸನ ನಾಟಕಗಳು—ಡಾ. ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
೩೧. ಅಣ್ಣನ ಆದರ್ಶ—ಡಾ. ಟಿ. ಜಿ. ಸಿದ್ಧಪ್ಪಾರಾಧ್ಯ
೩೨. ಹೊಸಗನ್ನಡ ಭಾವಗೀತೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ವಿಕಾಸ—
ದೇವಂಗಿ ಟಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ
೩೩. ಸೂರದಾಸ—ಎಂ. ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
೩೪. ಜನ್ನ—ಡಾ. ಸಿ. ಪಿ. ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರ್
೩೫. ರತ್ನಾಕರ ಮಹಾಕವಿ—ಜಿ. ಬ್ರಹ್ಮಪ್ಪ
೩೬. ಮಾಘಕವಿ—ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂ. ಜಿ. ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ
೩೭. ನಿಜಗುಣಶಿವಯೋಗಿ—ಎಚ್. ಗಂಗಾಧರನ್
೩೮. ಮುದ್ರಾರಾಕ್ಷಸ—ಡಾ. ಎನ್. ಎಸ್. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್
೩೯. ರಾಘವಾಂಕ—ಡಾ. ರಾಮೇಗೌಡ
೪೦. ಮೂರನೆಯ ಮಂಗರಸ ಕವಿ—ಹಂಪ ನಾಗರಾಜಯ್ಯ
೪೧. ನಾಗಚಂದ್ರ—ಡಾ. ಸಿ. ಪಿ. ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರ್
೪೨. ವಡ್ಡಾರಾಧನೆ—ಹಂಪ ನಾಗರಾಜಯ್ಯ
೪೩. ಮಹಾಕವಿ ಭಾರವಿ—ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂ. ಜಿ. ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ
೪೪. ಕವಿ ಮುರಾರಿ—ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂ. ಜಿ. ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ
೪೫. ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ—ಓ. ಎನ್. ಲಿಂಗಣ್ಣಯ್ಯ
೪೬. ಕವಿ ಶ್ರೀಹರ್ಷ—ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂ. ಜಿ. ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ
೪೭. ಕಬೀರದಾಸ—ಡಾ. ಹಿರಣ್ಮಯ
೪೮. ವಿದ್ಯಾಪತಿ—ಎಂ. ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
೪೯. ಕವಿ ಭಟ್ಟನಾರಾಯಣ—ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂ. ಜಿ. ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ
೫೦. ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ—ಗುರುಪಾದ ಕೆ. ಹೆಗಡೆ
೫೧. ಪೊನ್ನ—ಎನ್. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್
೫೨. ಎಡೆಯೂರು ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯತಿ—ಓ. ಎನ್. ಲಿಂಗಣ್ಣಯ್ಯ
೫೩. ದೇವರ ದಾಸಿಮಯ್ಯ—ಕೆ. ಅನಂತರಾಮು
೫೪. ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯ—ಡಾ. ಆರ್. ಎಸ್. ಶಿವಗಣೇಶಮೂರ್ತಿ
೫೫. ಚಾಮುಂಡರಾಯ—ಡಾ. ಟಿ. ವಿ. ವೆಂಕಟಾಚಲಶಾಸ್ತ್ರೀ
೫೬. ಶ್ರೀ ಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸರು—ಬಿ. ಪಿ. ಚಂದ್ರಾಬಾಯಿ
೫೭. ಉಪಭಾಷಾ ಅಧ್ಯಯನ—ಶಾಲಿನಿ ರಘುನಾಥ
೫೮. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳಾ ಪರಂಪರೆ—ಬಿ. ಪಿ. ಚಂದ್ರಾಬಾಯಿ
೫೯. ಬಂಧುವರ್ಮ—ಬಿ. ಎಸ್. ಸಣ್ಣಯ್ಯ
೬೦. ಶ್ರೀರಾಮಾಯಣದರ್ಶನಂ—ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ—ಡಾ. ಸಿ. ಪಿ.
ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರ್

೬೧. ದುರ್ಗಸಿಂಹ—ಡಾ. ರಾಮೇಗೌಡ
೬೨. ಪಾಲ್ಕುರಿಕೆ ಸೋಮನಾಥ—ಡಾ. ಆರ್ವಿಯಸ್ ಸುಂದರಂ
೬೩. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಭಾಗವತ ಕವಿಗಳು—
ಬಿ. ಎಸ್. ವೇಣುಗೋಪಾಲ್
೬೪. ಕುಮಾರ ವಾಲ್ಮೀಕಿ—ಡಾ. ಹೊಸಬೆಟ್ಟು ಸೀತಾರಾಮ ಆಚಾರ್ಯ
೬೫. ಕವಿರಾಜ ಮಾರ್ಗ—ಸೀತಾರಾಮ ಜಾಗೀರ್‌ದಾರ್
೬೬. ಪಾರ್ಶ್ವ ಪಂಡಿತ—ಬಿ. ನಂ. ಚಂದ್ರಯ್ಯ
೬೭. ವೃತ್ತವಿಲಾಸ—ಡಾ. ಕೆ. ರಾಘವೇಂದ್ರರಾವ್
೬೮. ಅಗ್ಗಳದೇವ—ಎಚ್. ಎನ್. ಕೃಷ್ಣಾಜೋಯಿಸ್
೬೯. ಕನಕದಾಸ—ಮಳಲಿ ವಸಂತಕುಮಾರ್
೭೦. ಶ್ರೀಪಾದರಾಜರು—ಡಾ. ಟಿ. ಎನ್. ನಾಗರತ್ನ
೭೧. ಸಿದ್ಧರಾಮ—ಡಾ. ಎಂ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ
೭೨. ರನ್ನ—ಡಾ. ಸಿ. ಪಿ. ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರ್
೭೩. ಕನ್ನಡ ಕವಿಗಳು ಕಂಡ ಕ್ರೀಡೆಗಳು—ಡಾ. ಕೆ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ
೭೪. ಅಪರಾಧ ಪರಿಚಯ—ಅನಂದಮೂರ್ತಿ ಮಲಾಕಿ
೭೫. ಹೆಳವನಕಟ್ಟೆ ಗಿರಿಯಮ್ಮ—ಡಾ. ನಗುವನಹಳ್ಳಿ ಪಿ. ರತ್ನ
೭೬. ಯಜುರ್ವೇದ—ಸಿ. ಜಿ. ಪುರುಷೋತ್ತಮ
೭೭. ಎಂ.ಆರ್.ಶ್ರೀ.: ಬದುಕು-ಬರಹ—ಡಾ. ನಗುವನಹಳ್ಳಿ ಪಿ. ರತ್ನ
೭೮. ಶ್ರೀ ವಿಜಯದಾಸರು—ಡಾ. ಎನ್. ಕೆ. ರಾಮಶೇಷನ್